

OBSERVAREA DE SINE

Trezirea conștiinței, manualul utilizatorului de Red Hawk

PROLOG

Învățătura

Este la fel de veche precum pietrele.

A venit cu Oamenii pe Pământ și le oferă o cale de ieșire din pânza durerilor dar cu un preț:

trebuie să ne observăm pe noi înșine, comportamentele noastre, răspunsurile noastre interioare și exterioare, obiectiv. Asta înseamnă fără a investi interes personal și fără a face nimic în legătură cu ororile pe care observarea de sine le descoperă: ca un băiat rău cu un băț care răstoarnă o piatră și găsește o sumedenie de lucruri care se târâie dedesubt, dar se abține să le strivească.

(Red Hawk. *The Way of Power*, 67)

CAPITOLUL 1

Observarea de Sine-Cunoaște-te pe tine însuși

A îi cunoaște pe ceilalți e înțelepciune;

A te cunoaște pe tine e iluminare.

(Lao Tzu. *Tao Te Ching*, Sutra 33)

Cunoaște-te pe tine însuși, călător obosit.

Sunt pierdut. Am uitat cine sunt și de ce am venit aici.

Cunoașterea de Sine este una dintre învățăturile spirituale fundamentale ale umanității. A fost predată de către maeștrii de când există oamenii așa cum îi știm noi, cu neocortex sau creier uman. A fost scrisă deasupra porții Școlii lui Pitagora. Era deasupra intrării Oracolului din Delphi. Socrate a predat asta studenților lui, Krishna, Buddha, Lao Tsu, Iisus, Rama, toți au predat asta. Pe drumul spre trezire, această învățătură este fundamentală.

Și unealta esențială pentru a te cunoaște pe tine este simpla observare de sine. Buddha o numește a privi. Krishna o numește meditație. Iisus o numește a fi martor. Domnul Gurdjeff o numește observare de sine. Este o formă de rugăciune fără cuvinte. Este meditație în acțiune. Până când nu ajung să mă cunosc pe mine sunt condus de

obiceiuri pe care nu le văd și asupra cărora nu am niciun control; sunt o mașină, un automat, un robot care se mișcă în cercuri, repetând constant aceleași lucruri. Nu sunt treaz, ci inconștient, *mecanic*. Eu îmi imaginez că sunt conștient, treaz, treaz pentru ca ochii îmi sunt deschiși. Dar obiceiul este inconștient, pilot-automat, fără voință sau *intenție**; înăuntru sunt adormit.

Mai mult, pentru că sunt inconștient, o creatură a obișnuinței, mă rănesc pe mine, relațiile mele și mediul în care trăiesc. Corpul uman este mamifer; toate mamiferele sunt creaturi ale obișnuinței. Suntem animale de turmă. Aceasta este o forță foarte puternică în corp, imposibil de ignorant; din această cauză eu pierd firul a Cine sunt = *atenție** (*conștiință**) și mă identific ca fiind corpul meu, atât de puternică este nevoia de a mă identifica cu, și de a fi inclus, a face parte din turmă. Animalele de turmă nu gândesc pentru ele, turma gândește și acționează pentru ele. În orice direcție merge turma, mergem și noi. Chiar dacă suntem conduși într-o prăpastie, vom merge la moarte mai degrabă decât să mergem împotriva turmei și să gândim pentru noi. Să gândesc pentru mine, să mă cunosc pe mine, riscând să fiu exclus din turmă, e o sentință la moarte pentru un mamifer. Securitatea este turma. Un animal izolat departe de turmă este carne moartă, pradă ușoară pentru prădători. În instinctul nostru profund cu toții știm asta și ne este teamă să fim izolați de turmă. Așadar, să determini un mamifer să gândească pentru el, să se observe pe el, să se cunoască pe el, este un lucru foarte dificil. Nu este natural pentru comportamentul mamiferului. Este nevoie de efort și intenție conștientă. Este nevoie de curaj și *dorință de atenție*. Din câte știu, oamenii sunt singurele mamifere care au capacitatea de a se observa pe sine.

Nu sugerez că dacă ajung să mă cunosc, obiceiurile mele se vor schimba. Ele au o viață de impuls și forță emoțională. Se repetă. Ce pot schimba în mine este relația mea cu acest corp al obișnuințelor. Aceasta este numită o „schimbare a contextului”. Așa cum sunt acum, sunt

identificat cu (= „Eu sunt”) obișnuințele mele. Mă identific *cu* obișnuințele mele, ele sunt cine sunt eu. De aceea, „Eu „și obișnuințele suntem unul singur, același. Sunt identificat. Prin observarea de sine răbdătoare, onestă, consecventă, și sinceră, această *identificare** se poate schimba. Pot începe să văd obișnuințele în mod *obiectiv**, adică fără identificare, așa cum un om de știință observă un gândac la microscop. Aceasta este luptă cu obișnuința, nu împotriva ei; observarea îmi va arăta cu ce să mă lupt și cum să mă lupt. P.D. Ouspensky numește lupta împotriva obișnuințelor ca lupta împotriva exprimării *emoțiilor negative**; asta nu înseamnă că nu mai sunt create consecințe neașteptate sau nedorite. (*În Search of the Miraculous*. New York: Harcourt, 1946.12). Pot începe să studiez corpul mamifer și să-i învăț obiceiurile. Deoarece este o creatură a obiceiului, el se repetă și eu pot începe să-i discern tiparele intelectuale, emoționale și fizice. Pot ajunge să mă cunosc pe mine.

Corpul este un instrument mamifer, o creatură a obiceiului. De aceea este predictibil. Căprioara urmează exact aceeași cărare spre apă în fiecare zi. Leul observă asta și învață să pândească pe acea cărare ca ea să vină la apă. În același mod, observatorul interior poate începe să prevadă comportamentul obișnuit al instrumentului mamifer, corpul, și să fie pregătit pentru el. Învăță tiparele. Se cunoaște pe el însuși. Aceasta este singura mea speranță de a deveni mai conștient și de a nu fi la mâna obișnuințelor; dacă văd tiparul suficient de des, să zicem de 10.000 de ori sau mai mult, atunci pot începe să prevăd unde, când și cum se va manifesta, așa cum a făcut-o de atâtea ori înainte, și pot fi pregătit înainte să apară. Poate voi fi capabil să aleg alt traseu. Cu siguranță voi fi capabil să văd obiceiul mai obiectiv. În acest fel, voi înceta să fiu întotdeauna o victimă a propriilor obișnuințe. Pot începe să văd ceva stabilitate în interior, ceva echilibru, ceva moderare a tonului, obiceiului, emoției, și a gândului. Pot să-mi recuperez sănătatea naturală și „bunătatea fundamentală”.

Observarea de sine este instrumentul prin care prin care aceasta este posibilă. Este numit „primul instrument „de unii, iar de alții este numit „instrumentul uman”. Este instrumentul prin care omul este capabil să opereze, să repare și să mențină corpul uman, să-i îmblânzească și să-i antreneze funcțiile.

Fără el, eu sunt o mașină, un automat, un robot la mila subconștientului, obișnuințelor, forțelor mecanice, atât interne cât și externe. Observarea de sine este fundamentală în procesul de trezire a *sufletului* din visul inconștient. Astfel, chiar și un idiot poate învăța să mânuiască *instrumentul** eficient învățând să folosească uneltele care vin cu instrumentul. Pentru a deveni eficient în folosirea uneltelor este necesară practică. Practica este observarea de sine. Eu sunt un mecanic; am învățat câte ceva despre cum să folosesc uneltele care vin cu instrumentul. Nu sunt maestru, dar sunt un mecanic bun pentru că am învățat să îi acord atenție instrumentului. Cu toții știm că un mecanic bun, care este onest, eficient, practic și conștient, poate fi de mare folos. Acesta este un manual de utilizare scris de un mecanic.

La început este bine și responsabil să reții această importantă notă: ce este discutat aici nu este un *drum al credinței*, este un drum al studiului de sine, al cunoașterii de sine, un drum spre ale Cunoaște pe Tine însuși. Așadar, nimic din ce e aici nu ar trebui să fie crezut pe cuvânt; tot ce e aici ar trebui, *trebuie* să fie verificat prin propria ta experiență. Eu nu sunt maestru, sunt doar un mecanic bun. Siguranța înseamnă a nu-ți mai însuși cuvintele altora în nicio privință. Prea mult am urmat orbi, precum oile, precum animalele de turmă își urmăresc conducătorul, chiar și atunci când conducătorul duce turma într-o prăpastie sau într-un război.

Totul trebuie verificat prin experiență proprie, altfel este doar o altă formă de sclavie, încă un lanț care mă leagă în inconștientă și în sclavia mecanică. Verifică, verifică, verifică totul pentru tine. Eliberează-te de sclavia de o viață, de a urma orbește, de a nu gândi pentru tine.

Nu există o cale mai bună sau mai sigură spre libertate.

Repet, ce practicăm aici nu este un drum al credinței. Este un cu totul alt drum. Cu toate acestea, nu înseamnă că nu este loc pentru credință pe acest drum; cu siguranță este. De fapt, ce realizează cea care se angajează în această „muncă practică cu sinele” „pentru o perioadă suficient de lungă este: dacă a început cu credință, credința ei devine mai puternică datorită înțelegerii primite prin observarea de sine fără judecată; dacă ea a început fără credință – așa cum am făcut cuva realiza că a câștigat credință.

Deci, vezi minunata ironie? Aceasta nu este o cale bazată pe credință pentru că credința este un dar al divinității; ea vine de la *Creator** celora care au nevoie de ea. Prin propriile noastre eforturi noi nu putem câștiga credință. Însă prin eforturile noastre, *putem pregăti solul pentru a primi credință*. Aceasta este una dintre multele recompense ale *Muncii Spirituale*. Aici nu trebuie să credem nimic pur și simplu; ni se cere să verificăm totul, totul, pentru noi, să stabilim singuri dacă ceva e adevărat sau fals. Facem asta prin observare de sine fără judecată și prin propria noastră experiență.

Cunoaște-te pe Tine însuși

Socrate i-a îndemnat pe discipolii Lui să facă asta; fiecare Maestru, inclusiv Iisus, care a numit-o a fi martor, și-a învățat discipolii să se observe pe ei.

pentru a ajunge să se cunoască pe ei înșiși. Pe de altă parte, eu nu sunt Maestru și spun, N-o fă, pentru Dumnezeu!

Ei nu ne spun niciodată ce necazuri cumplite aduce, cum nu vom mai dormi ușor din nou în obișnuințele noastre egoiste și inconștiente, cum ce este acum inconștient, ascuns în noi va fi dezvăluit, ca deschiderea ușii încuiate din pivniță, aprinderea luminii și ce găsești acolo este azilul județului colcăind de deținuți, unii învăluți în cearșafuri rupte și murdare, alții goi cu saliva curgându-le din gură; ei sfâșie cu unghiile și zgârie pentru a câștiga o poziție pe scări, pentru a evada, și stând calm

în mijlocul lor, îmbrăcat în robe de Lumină, este un înger în jurul căruia majoritatea dintre ei se chircesc scâncind, a cărui atingere blândă deasupra sprâncenelor cuprinse de febră, le calmează și le mângâie. Despre asta te avertizez: nu băga în seamă viermuiala lunaticilor, ei sunt peste tot, dar odată ce ai văzut acel înger în mijlocul tău durerea și dorul se vor rupe peste tine și te vor tulbura pentru restul zilelor tale.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 2

Instrumentul Mamifer-Procese Interioare

Când ești identificat cu mintea ta, nu poți fi foarte inteligent, pentru că devii identificat cu un instrument, devii limitat de instrument și de limitările lui. Și tu ești nelimitattu ești conștiință.

Folosește mintea, dar nu devenii ea... mintea este o mașinărie minunată. Dacă o poți folosi, te va servi; dacă nu o poți folosi și începe să te folosească ea pe tine, este distructivă, este periculoasă. Este obligată să te ducă... în suferință și mizerie...

Mintea nu poate să vadă; poate doar să repete lucrurile cu care a fost hrănită. Este ca un computer; la început trebuie să o hrănești... Dar trebuie să rămâi stăpânul, pentru a o folosi;

altfel, ea începe să te direcționeze pe tine.

(Osho. The Dhammapada: The Way of the Buddha, 171)

De când ne naștem suntem învățați neadevăruri, multe dintre ele neintenționat, din ignoranță. Un astfel de neadevăr important este că avem un suflet. Aceasta este o învățătură foarte rea, pentru că insinuează că sufletul este separat de mine, ca și cum: Tu ai o mașină; mașina este în proprietatea mea, separată de mine. Așadar, noi creștem crezând că sufletul este undeva în corp, și că este în posesia mea, dar nu este cine sunt eu.

O învățătură bună m-ar ajuta să înțeleg nu că am un suflet, ci că sunt un suflet și că exist pentru un moment scurt într-un *instrument biologic uman**, un corp uman.

Noi suntem suflete care au o experiență umană. Din câte știu, noi oamenii suntem singurele ființe de pe planetă cu două trăsături caracteristici într-un corp: suntem „ființe umane”: uman, care este mamifer și este corpul; și o „ființă*”, care nu este umană și nu este corpul. Aici voi folosi „ființă” și „suflet” pentru a mă referi la același lucru. Sufletele care sunt trimise pe pământ sunt trimise la o grădiniță pentru suflete nedevelopate; suntem suflete în stadiul de embrion. Suntem trimiși aici pentru a ne dezvolta, cu ajutor. N-o putem face singuri. Și ajutorul este întotdeauna disponibil, dacă am ochi să văd și urechi să aud asta. Din toate sursele de ajutor disponibile pentru suflet în dezvoltarea lui, niciunul nu este mai crucial, de mai mare ajutor, mai revelator sau mai direct și personal decât observarea de sine.

Suntem născuți într-un sistem frumos, la fel de perfect și precis ca inteligența care l-a creat și care ne-a creat pe noi. Pentru că suntem făcuți să funcționăm și să ne dezvoltăm eficient și în siguranță în această școală a sufletelor, această grădiniță, programa de studii nu este creată în mod generalizat, astfel încât să fie aplicabilă pentru toți, așa cum este creată programa școlară în sistemul nostru educațional. În această școală, observarea de sine relevă exact ce este nevoie și e dorit de fiecare suflet individual, când este nevoie, cum este nevoie și la ce viteză va fi implementat. Nu învățăm în același ritm. Oameni foarte inteligenți pot învăța încet. Cunoașterea care apare prin observarea de sine se întâmplă exact în ritmul în care sunt capabil și doritor să observ, nu mai repede, nu mai târziu. De aceea este sigur și este creat exact pe nevoile individuale ale fiecărui suflet. Eu sunt la comanda cantității și ritmului în care învăț.

Primul lucru care e nevoie să fie înțeles și va fi repetat în multe moduri diferite în cadrul acestui manual al utilizatorului, pentru că este greu pentru mintea umană să creadă, este: actul de observare de sine este singura schimbare pe care o ființă umană are nevoie să o facă în comportament; tot restul, toate schimbările fundamentale

În comportament, emoții și gândire apar ca un efect secundar al acestei practici. Cu alte cuvinte, observarea de sine este radicală, revoluționară, evoluționară și produce schimbări fundamentale în lumea interioară a instrumentului biologic uman. Werner Heisenberg a fost un fizician german din secolul XX. El a avut o intuiție (un insight) care a schimbat modul în care vedem fizica și această idee intuitivă a fost numită „Principiul incertitudinii lui Heisenberg... El a spus simplu: Actul de a observa schimbă lucrul care este observat. Și acesta s-a dovedit a fi adevărat atât la nivel micro cât și macro, de la observarea particulelor subatomice la observarea galaxiilor. Legile fizicii și legile metafizicii sunt identice; fizica descrie legi externe, metafizica legi interne. Așadar, observarea de sine schimbă ce este observat în interior. Eu nu trebuie să schimb nimic; de fapt, să încerc să fac asta este o greșeală și duce la bucluc. Nu știu ce să schimb sau cum să schimb.

Tot ce trebuie să fac este să mă observ în mod sincer și fără judecată.

Suntem suflete în corp de mamifer. Corpul are funcții interne, printre care intelectual, emoțional, instinctiv și funcții de mișcare. Fiecare dintre aceste funcții folosește o energie specială, unică funcției și diferită de energiile altei funcții. Așadar, energia necesară gândirii nu este aceeași cu energia emoției. Aceasta este ușor de observat și de asemenea, aceasta diferență poate fi simțită la fel ca observată. Observarea include a simți corpul, a-i simți membrele, greutatea și masa, la fel ca energia care circulă în el. Fiecare dintre aceste funcții energetice interioare are propriul *centru de energie**, câteodată numit în alte sisteme „chakre”.

Centrul intelectual este centrul gândirii, cap-creier, emisfera stângă; centrul emoțional sunt emoțiile și este localizat în regiunea mijlocul pieptului plexul solar; centrul instinctului este localizat în buric; și centrul mișcării este localizat la baza coloanei vertebrale. Acești centri de energie pot fi simțiți prin atenție directă. Fiecare dintre

acești centrii operează cu o energie diferită și la o viteză diferită. Este simplu de ilustrat asta. Să presupunem că un om merge înspre râu prin iarbă înaltă și pe marginea cărării un șarpe este pregătit să atace. Înainte ca în mod conștient să poată face ceva, corpul său face un salt într-o parte. Asta arată viteza diferită cu care funcționează centrii. Centrul instinctului este atât de rapid încât poate dilua, absorbi și răspândi o înghițitură de alcool sau o pilula împotriva durerii, în secunde sau chiar milisecunde de la înghițire, care, dacă stai să te gândești, este uimitor. Dacă centrul intelectual ar trebui să facă asta, i-ar lua zile, săptămâni, ani. În ce privește viteza, după centrul instinctului, probabil te-ai gândit deja că urmează centrul mișcării. Centrul mișcării răspunde la reacția centrului instinctului privind șarpele, foarte, foarte repede, datorită nevoii de supraviețuire. Pentru a simplifica lucrurile, unele tradiții unesc centrii instinctului și al mișcării, vorbind despre „centrul instinct-mișcare, și astfel despre „omul cu 3 centrii”. Munca lui Gurdjeff, de exemplu, folosește această simplificare și este folositoare pentru scopul nostru aici, de asemenea (Pentru o descriere mai exactă a vitezei centrilor, vezi

Ouspensky. *In Search of the Miraculous*. 193 – 195.38 – 340 și Ouspensky. *The Psychology of Man's Possible Evolution*. New York: Cărți Vintage. 1974.76 – 82).

Centrul intelectual este mult, mult mai încet și acționează după întâmplare. Odată ce corpul nu mai este în pericol, mintea reacționează, dar prea încet ca să-mi salveze viața. Aceasta a fost sarcina instinctului-mișcare. Și întotdeauna, ultimul care află este centrul intelectual, întotdeauna ultimul care află pentru că este de departe cel mai lent centru din cei patru. Odată ce am o încărcare emoțională și corpul este în afara pericolului, acum centrul intelectual prinde situația și începe să ia ce s-a întâmplat în trecut și să proiecteze în viitor, precum: „Oh, Doamne! Nu mai merg niciodată pe această cărare”. Și totuși gândește-te bine la astaacestui centru, celui mai încet dintre toate, centrul care este întotdeauna ultimul care

află, îi atribuim imposibila povară de a ne conduce viața. Nu pentru asta a fost creat acest centru, dar asta este forțat să facă, de către cultura noastră și stilul nostru de viață. Întregul nostru sistem educațional este creat să educe doar centrul intelectual. Emoțiile și sentimentele, care nu sunt același lucru, nu au loc în educația noastră. Nici instinctul. Obişnuiam să mai salutăm corpul fizic, centrul mișcării, cu ceea ce numeam educație fizică. Dar chiar și asta aproape a dispărut din structura noastră educațională, științifică și tehnologică. Rezultatul este un om neechilibrat. Fiecare dintre noi este neechilibrat, asta pentru că avem centrul de gravitație sau de răspuns în viață în unul dintre cei trei centrii: instinct-mișcare, sau persoana senzuală; persoană emoțională al cărei răspuns primar la viață este emoțional; sau persoană intelectuală al cărei răspuns primar este să se gândească la lucruri. În fiecare dintre noi un centru domină și răspunsul nostru la stimuli diferă în funcție de tipul nostru sau centrul de gravitație. Un răspuns nu este mai bun sau mai valabil decât altul; ele sunt egale și la fel de neechilibrate și nepotrivite pentru situația în care suntem.

Așadar, pentru ca centrul intelectual să ducă această sarcină pentru care nu a fost făcut și pe care nu o poate îndeplini, trebuie să încetinească totul. Pentru a face asta, el filtrează totul prin obiceiurile înmagazinate = predictibil, controlabil, nu trebuie să mă gândesc la asta = pilot automat = mai puțin stres pentru o sarcină imposibilă. În timp ce, dacă am încredere în instinctele mele, am la dispoziție un nou set de răspunsuri, nu din trecut, obiceiuri ci dintr-un răspuns imediat la situația prezentă. Operând prin obiceiuri, sunt ineficient și inadecvat majoritatea timpului.

Una dintre primele sarcini ale observării de sine este să încerc să observ acești centrii în acțiune și să simt calitatea energiei adecvate funcționării fiecărui centru. Bineînțeles că sunt mai mult de trei centrii dar pentru scopul observării de sine este util să încep prin a încerca să discern acțiunile acestor trei centri și să simt energia

unică a fiecăruia.

Atenția sondei stelare

(pentru micul elan)

Într-un tunel întunecat și îngust ei îngenunchează unul în spatele celuilalt luminați numai de lămpile de pe pălăriile lor, săpând găuri pentru dinamită.

Primul om ține burgiul de un metru și jumătate cu forma lui conică, de stea.

Mâna lui este la un deget de îmbinare.

Privirea lui este axată pe punct.

Nu se uită niciodată în spate.

Omul din spate leagă ciocanul de 6 kilograme cu toată puterea lui.

Privirea lui este focalizată pe îmbinare.

Nu se uită niciodată în altă parte.

Zgomotul ritmic al loviturilor este asurzitor în acel loc mic și strâmt așa că urechile lor sunt astupate și ei nu vorbesc niciodată.

Câteodată omul din față obosește și-și dorește să se odihnească.

El nu poate țipa, nu se poate întoarce, așa că după ce ciocanul lovește el își pune degetul direct pe îmbinare unde ciocanul aterizează.

Privirea omului din spate este focalizată pe îmbinare.

Nu se uită niciodată în altă parte.

(Red Hawk. *The Sioux Dog Dance*. 13)

CAPITOLUL 3

Cum să observi-Principii fundamentale

Munca ta este să descoperi munca ta și apoi, să i te dăruiești cu toată inima. (Buddha. *Dhammapada*, 62)

Practica observării de sine include practica „găsirii de sine”, localizarea ta în timp și spațiu, în corp dar nu ca fiind corpul, și apoi gestionând corpul: acest proces este cunoscut ca reamintire de sine. Observarea de sine și reamintirea de sine merg împreună precum stânga și dreapta; ele sunt un singur lucru. Observarea de sine este o practică și este o parte a unui sistem de practici care luate împreună, sunt numite în mod tradițional „Munca”.

Asta pentru că, aceste practici sunt munca legiuită, corectă dată sufletului pentru a se dezvolta în școala Pământului. Ni s-a oferit oportunitatea umană pentru a învăța cum să muncim într-un mod care ne dezvoltă și maturizează ca și suflete și este util Creatorului nostru și creației lui. Sufletele mature știu cum să muncească și își fac munca. Buddha o numește „Calea perfecțiunii, (*Dhammapada*, 96). Observarea de sine este așadar, o practică legiuită și un drum al puterii, așa că trebuie practică potrivit legilor ei. Obiceiurile rele se multiplică și duc la necaz, în timp ce practicantul atent și onest își va da seama că are întotdeauna o sursă de ajutor interior în dificultățile și zbaterile lui. Cele patru principii fundamentale ale observării de sine sunt:

1) Fără judecată: Acesta este principiul cel mai dificil de înțeles. Minte este judecătorul, judecă constant fiecare persoană, eveniment, și lucru care apare în viața mea. Judecă pentru a depinde la arhiva/a înmagazina informații. Face asta stabilind două mari categorii în care introduce fiecare persoană, eveniment și lucru care apare în viața mea: îmi place// nu-mi place (sau bun//rău, etc.). Apoi, prin asocieri (comparații și contraste) judecă fiecare lucru din viața mea, constant, pentru a putea să pună etichete și să depună totul la arhivă. De asemenea judecă fiecare dintre acțiunile mele *pentru a crea iluzia separării dintre mine și acțiune*: Spun cuvinte crude, apoi judec acele cuvinte ca fiind rele, și făcând asta creez iluzia că sunt separat de acțiunea pe care o judec. În momentul în care apare vina, se creează o separare de ceea ce este blamat. În acest fel mă împiedic pe mine de la a vedea și a simți comportamentele mele și de la asumarea întregii responsabilități pentru ele, de la a mi le asuma. Judecata mă orbește față de mine. Și cred cu adevărat în acest proces al judecății, chiar dacă accept sau resping ce-mi spune. În orice caz, eu sunt „identificat, (= eu sunt) cu procesul judecării. El stăpânește, eu mă supun complet.

De aceea, a observa fără judecată înseamnă a menține atenția focusată pe *senzațiile** din corp, a sta calm

și nemișcat în corp, a relaxa corpul și a-i permite procesului să se dizolve. Când complexul intelectual-emoțional declanșează orice mișcare necerută de situația prezentă, lasă acea mișcare de gânduri și/sau sentimente să îmi amintească să rămân calm și să-mi stabilizez atenția în senzațiile corporale să fiu prezent în corp fără să mă agăț („să mă identific.”), cu gândul sau emoția: să mă găsesc pe mine, să conduc corpul. Apoi vezi ce se întâmplă cu energia gândului/emoției când nu o urmăresc și nu îi dau voie să-mi capteze atenția. Ca o căprioară ascunsă în iarba înaltă atunci când vânătorul e în preajmă, lasă-ți atenția să rămână nemișcată, constantă și fermă în mijlocul complexului intelectual-emoțional în căutare de atenție pentru a o captura și a o consuma pentru propriile obiceiuri, scopuri foarte bine stabilite: să-și refacă și să-și reîntărească tiparele.

Legea mentenanței: Ce nu este hrănit, slăbește; ce este hrănit devine mai puternic. Fie complexul intelectual-emoțional se hrănește cu atenția și devine mai puternic, în timp ce atenția devine mai slabă, este prinsă de fiecare adiere de vânt, ușor de distras și ocupată de fiecare gând sau emoție rătăcită; fie atenția se hrănește cu complexul intelectual-emoțional și devine mai puternică, mai stabilă, capabilă să rămână focusată pentru perioade din ce în ce mai lungi de timp, capabilă să evite distragerile, capabilă să rămână liberă și stabilă în mijlocul furtunilor intelectuale-emoționale. *Scopul** sufletului matur este *o atenție liberă și stabilă* chiar și în momentul în care corpul moare. Sufletul este atenție; el nu acordă atenție, el *este* atenție (conștiință). Eu sunt atenție.

2) Fără a schimba ceea ce este observat: Acest concept este de asemenea dificil de înțeles pentru că impulsul de a schimba ce observ în comportamentul meu este o capcană ce mă ține în sclavia eternului ciclu de vină și reproș. Judecătorul este cel care încearcă să schimbe ce este observat; aceasta poruncă a judecătorului de a schimba imediat comportamentul este cea care capturează atenția și o aruncă într-o stare de „identificare, cu ceea ce este

observat. Atenția nu mai este liberă și stabilă, ci capturată și consumată de mintea care judecă, ce prin asocieri (comparări și contraste) pune etichete și arhivează comportamentul în marele depozit de „îmi place/nu-mi place, sau „bun/rău” etc. În momentul în care sunt stăpânit de etichetarea comportamentului ca fiind „rău” atunci încetez să mai observ. Acum sunt ceea ce judecă și atenția este consumată de asta. Nu mai pot să acord atenție liberă funcțiilor interioare ale corpului, ci atenția este prinsă în judecată. Din moment ce acum sunt identificat cu comportamentul și comportamentul este judecat ca fiind „rău” atunci comanda este să mă schimb, ca în: „Trebuie să mă las de fumat. Fumatul este rău”. În sine, asta ar putea să fie adevărat, dar cu identificare, mesajul este „Eu sunt rău și trebuie să mă schimb”. Judecarea se hrănește din atenție; obiceiul trebuie hrănit pentru a rămâne în viață și pentru a crește.

Dar, când atenția rămâne stabilă și calmă, fixată pe senzațiile corpului și ținând corpul relaxat atunci judecătorul nu are unde să se ducă decât în a hrăni atenția stabilă și calmă. Gândul și emoția = energie în corp. Prima lege a materiei (fizică Newtoniană) este: materia (care este energie) nu este creată sau distrusă, ci transformată. De aceea, când este un influx de energie în corp (care este constant: „Dă-ne noua pâinea cea de toate zilele” cum spun Evangheliile) această energie este capturată (furată) de către complexul intelectual-emoțional și folosit să-și joace psihodramele. Energia trebuie să meargă undeva, prin lege, deci dacă nu este consumată de complexul intelectual-emoțional ca psihodramă atunci trebuie transformată în hrană pentru atenție, potrivit legii. Psihodrama este: lupta să mă schimb pe mine, bazată pe judecățile: „Eu nu sunt bun/rău/greșit” = o viață de dramă pentru a schimba cine sunt. Alternativa este să observ fără „a mă identifica „cu procesul judecării, acceptând tot ceea ce văd, permițându-i să fie în corp și nefăcând nimic despre asta pur și simplu observând, relaxând, acceptând, dându-i voie să fienici pentru, nici împotriva. În școlile

antice spirituale această practică a fost numită „*neti-neti*” = „nici așa nici așa”. În școlile șamanice această practică era cunoscută drept „a nu face”. A fost de asemenea numită „a opri lumea”. Este matur sufletul care înțelege și respectă legea atenției. Cel care nu respectă legea este prizonier, sclav, ținut în sclavie de „identificarea „cu o viață de a face exact ce îi spune judecarea, fără a pune întrebări, neclintit în suferință și durere. Această identificare constantă cu procesul de a judeca este numită „contaminare*”.

3) Cu atenția la senzațiile corporale și un corp relaxat:

Nicio observație fără senzație este un alt mod de a spune acest principiu. În anumite tradiții este numit „reamintire de sine”. Pentru că aceasta este faza inițială a reamintirii de sine este: Mă găsesc pe mine. Doar observarea de sine nu este suficientă, dacă nu îmi și reamintesc de mineadică, atunci când observ, la început trebuie să mă găsesc pe mine, trebuie să mă localizez în timp și spațiu, în corp, în prezent. În același timp în care observ, păstrez o parte din atenția mea focalizată pe senzațiile corporale. Întotdeauna sunt senzații în corp; pot fi experimentate din interiorul corpului și din afară prin observare, în ambele moduri. Dar până când nu pot să înrădăcinez observarea prin menținerea atenției la senzațiile corporale (senzația energiei mișcând prin corp, senzația gândului mișcându-se, senzația emoției mișcându-se, senzația tensiunii fizice în musculatură, senzația de relaxare, de somnolență, senzațiile care vin în mașinărie prin cele cinci simțuri: văz, auz, miros, gust, simț tactil toate acestea sunt ceea ce numesc „senzație”) observarea este realizată doar prin centru intelectual. Așadar, nu are rădăcini și doar contribuie la nebunie. Duce la imaginație, precum: uită-te la mine, eu „lucrez” acum; sau: uită-te la mine, sunt în „Muncă” și „muncesc” tot timpul. Mintea va minți. Își va imagina ca Muncește când nu se întâmplă asta. Așadar, primele trei legi ale observării de sine:

- 1) Observare de sine fără a judeca.
- 2) Nu schimba ceea ce este observat.
- 3) Nu observa fără să fii atent la senzațiile corporale.

Atenția trebuie să rămână înrădăcinată = prezentă, focalizată pe ceea ce se află în fața mea. Ce altă variantă mai bună există decât focusarea pe corp, prin care curg toate „impresiile... Corpul este întotdeauna în prezent; corpul este un numai fenomen prezent. Minte rătăcește în afara prezentului, restul corpului nu. Senzația este întotdeauna un fenomen prezent. Trebuie să îmi aduc aminte că „eu sunt aici, acum” în acest loc, în acest moment. Altfel este doar imaginație, pretinderi, toate venite din intelect și fără bază și prezență reală. Întotdeauna sunt senzații în corp. Simte membrele (încearcă să-ți simți degetul mare de la piciorul drept fără să te uiți la el), simte greutatea și masa corpului. O altă practică bună pentru a simți corpul este să se ai ambele picioare pe pământ și coloana dreaptă și într-o postură relaxată. Aceasta este numită „practica senzațiilor corporale „pentru că: a) va readuce imediat atenția (ceea ce sunt eu) în corp, va readuce atenția la baza ei care este în corp; b) va focaliza atenția pe corp și pe senzațiile din corp c) va schimba focusul atenției departe de minte și dispozițiile ei și o va plasa în prezent, de unde am posibilitatea să aleg liber în loc ca dispoziția prezentă să aleagă pentru mine, să vorbească pentru mine și să acționeze pentru mine.

Cu alte cuvinte, în acele momente pot fi o ființă umană, nu un robot, o mașină a obiceiurilor pusă pe pilot automat. Efortul este întotdeauna de eliberare a atenției (care e cine sunt eu) astfel încât ea nu este capturată și consumată de forța obiceiurilor corpului, ci este liberă să aleagă din scop, nu din dispoziție. Atitudinea majorității ființelor umane e determinată de dispoziția lor, așadar ei sunt sclavii dispoziției. Dispoziția este cea care gândește pentru ei, vorbește pentru ei și acționează pentru ei. Dispoziția este ca vremea un nor pe cer nu mă preocupă, nici nu pot să fac nimic în privința lui, doar să-l observ; la

fel, dispoziția este vremea interioară, un nor ce trece pe cerul interior. El nu este eu, și nu trebuie să mă afecteze în niciun fel și la fel ca un nor, nu este problema sau preocuparea mea. Așadar, pentru sufletul matur, dispoziția nu dictează atitudinea. Sunt liber să-mi aleg atitudinea în fiecare moment, indiferent de circumstanțele interioare sau exterioare. De fiecare dată când sunt într-un conflict emoțional de orice fel, pot să folosesc practica senzațiilor corporale pentru a mă ajuta să nu mă identific: întorc atenția spre a simți corpul din interior și din exterior. Aceasta este observarea de sine cu reamintirea de sine.

4) Onestitate nemiloasă (din învățăturile domnului Lee Lozowick) înseamnă: spun adevărul despre mine, indiferent cât de rău mă face să par. Acest gen de onestitate este crucială în observarea de sine. Fără ea, ne alăturăm masei de oameni care au ca principală preocupare să dea bine în fața celorlalți. Această „onestitate nemiloasă” poate fi numită a patra lege a observării de sine, deoarece mă menține onest și pe drum creează un minunat produs auxiliar care este umilința. Umlința este un dar, este o binecuvântare și vine la cel care lucrează cu el într-un mod onest. Îmi este ușor să mă mint și o fac tot timpul. Am o imagine despre mine care se vede cinstit, bun, nobil, toate virtuțile admirabile; sau imaginea poate fi rea, urâtă, „nu sunt bun de nimic”. Ambele sunt false, pentru că ambele sunt parțiale, nu sunt complete. Eu pretind că sunt asta și în fața celorlalți. Și sunt orb la contradicțiile mele interioare. Minciunile mele nu mă lasă să văd modelele de comportament care contrazic imaginea de sine și astfel nu mă lasă să sufăr. Când practic „onestitatea nemiloasă” voi învăța ce înseamnă *suferința voluntară**, pentru că voi începe să-mi văd contradicțiile fără minciuni sau judecată, ci așa cum sunt. Și voi suferi. Munca îmi cere să stau în această durere, fără să fac nimic, fără să încerc să schimb ceva, fără să judec, ci doar să simt durerea, fără să o judec ca fiind bună, rea, corectă sau greșită. Doar stai în durere și îi dai voie să fie simțită în corp. Durerea emoțională și fizică

este doar energie în corp. Nimic mai mult. Corpul știe ce să facă cu energia, dar *doar când eu nu intervin*. Dar obiceiurile mele intervin: mă gândesc la durere, reacționez la durere, judec durerea, mă lupt cu durerea, încerc să „repar” durerea, și asta continuă la nesfârșit. Prin comportamentul meu obișnuit, eu intervin. De aceea, durerea se înrăutățește; se amplifică. Dar dacă pur și simplu stau în durere, de făcând nimic, simțind corpul și durerea, atunci corpul transformă energia. Prin identificare hrănesc durerea; prin observarea fără judecată și rămânerea în durere, simțind-o în corp, ea mă hrănește pe mine: aceasta este o ecuație metafizică. În fizica Newtoniana, prima lege a mișcării spune: „Un obiect în mișcare (durerea) are tendința să rămână în mișcare până când o forță exterioară (observarea de sine fără judecare) acționează asupra lui”.

Domnul E.J. Gold a spus „Mașina biologică umană este un aparat transformațional”. Știe ce să facă cu energia dacă eu nu intervin. E suficient să vezi asta o dată și nu vei mai avea aceeași relație cu durerea ta emoțională, nu mai poți. Pentru că claritatea va fi intrat în ecuație și odată ce claritatea intră, nu mai pot fi același. Asta nu înseamnă că obiceiul încetează. Bineînțeles că nu. Dar *relația mea cu obiceiul* este diferită. Asta face toată diferența din lume.

Onestitatea

Dacă vrei să vezi ce înseamnă onestitatea reală, uită-te la câine.

Câinelui nu-i pasă dacă dă bine sau nu și va înghionti piciorul Reginei mame dacă simte să facă asta. Câinelui nu-i pasă ce naiba crezi tu, își va linge ouăle în prezența Papei dacă asta are în minte să facă.

Câinelui nu-i pasă despre putere, bogăție sau faimă de niciun fel. El va mușca crupa Împăratului dacă încearcă să-i ia mâncarea; câinele își va ridica piciorul pe cauciucul limuzinei Primului Ministru sau va face treaba mare pe covorul de rugăciune al lui Dalai Lama pentru că este câine și asta este ceea ce câinele face și într-o parte de

sine secretă și necoruptă noi admirăm onestitatea câinelui, pentru că îi vedem absența în noi și știm că asemenea onestitate vine cu un preț teribil în această lume.

(Red Hawk. *Wreckage With a Beating Heart*, 190)

Capitolul 4

Dorința de Atenție

Observarea de sine este foarte dificilă. Cu cât încerci mai mult, cu atât mai clar vezi asta.

Acum ar trebui să o practici nu pentru rezultate ci pentru a înțelege că nu te poți observa pe tine.

...Când încerci, rezultatul nu va fi, în adevăratul sens al cuvântului, observare de sine. Dar încercând îți vei întări atenția.

(G.I. Gurdjieff. *Views From The Real World*, 88)

Eu sunt atenție (conștiință), nimic altceva. Sufletul este numai atenție. Așa cum sunt acum, atenția este foarte slăbită, afectată de tot felul de influențe exterioare. Domnul Gurdjieff continuă discuția citată mai sus spunând: „Observarea de sine este posibilă doar după ce dobândești atenție”. (Views.90) Suntem ființe profund vătămate, în secolul XXI. Ne-am otrăvit pământul, de aceea suntem atinși de boli cauzate de otrăvirea pământului precum cancerul, care există în proporții epidemice. Mai mult, tehnologia noastră este scăpată de sub control, pentru că nu este utilizată în mod conștient, deci corespunzător. Televizorul și computerul ne-au deteriorat, aproape distrus atențiafuncție a ființei umane. Dezvoltarea noastră neuronală este împiedicată de la o vârstă foarte fragedă, de expunerea la televizor și calculator; creierul imită schimbarea rapidă de imagini de pe ecran și miliardele de conexiuni ale complexului neuronal care apar după naștere și în primii trei ani de viață, acele conexiuni subtile care fac posibilă atenția susținută, abilitatea de a menține atenția pentru perioade lungi de timp asupra unui singur obiect sau proces, sunt deteriorate sau distruse. În schimb primim o atenție programată la schimbări rapide și mișcare continuă. Suntem o rasă de oameni hiperactivi care suferă în mod acut de deficit de atenție. Și mai

suntem o rasă de oameni cu o inteligență pasivă, programați nu să rezolve problemele urmând o serie de pași pentru a ajunge din punctul A în punctul D, ci să primească răspunsuri dând click pe un mouse sau de la un crainic, mulțumire instantanee. Noi nu gândim pentru noi; noi nu mai știm cum să gândim.

Mai mult, pentru că funcția atenției este grav avariată, noi nu putem menține atenția pe un obiect sau proces pentru nicio lungime de timp. Atenția noastră se schimbă constant. Mintea noastră este într-o cursă. Emoțiile noastre sunt prinse în acțiuni, mișcări și dramatism. De aceea, este aproape imposibil la început să practici observarea de sine. Atenția noastră pur și simplu nu este capabilă de asta. Este permanent distrasă de gânduri și emoții și stimuli externi. Rătăcim înăuntru și în afara conștiinței, rămânând majoritatea timpului într-o stare inconștientă, mecanică, pe pilot automat. Datorită acestei condiții, Munca spune că oamenii nu pot „face”. Asta înseamnă ca eu nu pot lua o decizie conștientă, să mențin acea decizie o perioadă lungă de timp, fără devieri și să ajung la o concluzie fericită. Ci constant încep proiecte, acțiuni sau relații și apoi le abandonez. Mai mult, încep cu o intenție și termin făcând exact opusul. Vezi cum se aplică asta în relațiile tale.

Îmi lipsește *voința** reală. Nu am voință a mea. În schimb sunt o creatură a obiceiurilor: obiceiurile gândesc pentru mine, obiceiurile vorbesc pentru mine, și obiceiurile acționează pentru mine, în numele meu. Eu nu aleg, obiceiurile aleg pentru mine. Eu nu am voință a mea. Sunt o mașină, o păpușă, condusă de obiceiuri plasate în mine de alții când eram copil, condus de cunoștințe împrumutate și de un sistem de credințe care nu este creat de mine. Sunt o ființă inconștientă, adormit înăuntru și incapabil să acționez pentru mine. Mai mult, nici măcar nu văd asta. De fapt, dacă sugerezi asta oamenilor, vei obține reacții de mânie, ostilitate și negare. Noi nu ne vedem pe noi pentru că nu știm cum să ne observăm pe noi. Eu nu văd că îmi lipsește voința, căci pentru a vedea asta este

nevoie de cea mai crudă onestitate față de mine, și pentru o perioadă lungă de timp nu voi fi capabil de o asemenea onestitate. Doar observarea de sine răbdătoare, atentă, sinceră, îmi va construi dorința pentru o asemenea onestitate.

Cu toate acestea, situația nu este chiar atât de disperată. Așa cum sunt acum, așa cum suntem toți în forma prezentă, am o formă de voință, ori în corp ori în sentimente și este numită în anumite tradiții „dorință de atenție”. Oricât de avariata este funcția atenției mele, totuși eu pot să ofer o minimă atenție proceselor mele interioare de gândire, emoție, senzații corporale și mișcare. Pot începe să-mi observ dispozițiile și modul în care ele se schimbă. Pot începe să-mi observ postura, cum stau, cum merg, tonul vocii și expresiile faciale. Îmi pot observa emoțiile negative. Aceasta constituie o practică de început, pentru *a-mi repara funcția atenției*. Doar prin luptă susținută și onestă de a observa, atenția mea va crește și se va dezvolta. Dacă este adevărat că „eu sunt atenție”, atunci dezvoltarea atenției este dezvoltarea sufletului și asta este motivul pentru care eu am luat un corp uman. De aceea eu sunt trimis aici pe Pământ, să mă dezvolt ca și suflet prin muncă practică.

Prin dorința de atenție, la început eu pot să observ doar *retrospectiv*. Adică voi vedea că am fost prins într-un obicei de gândire, emoțional sau proces fizic și dus cu el fără să fiu conștient. Am fost identificat cu obiceiul și controlat de el. Judecarea va urma. Voi fi adesea prins de ea și de asemenea identificat cu ea, apoi dus rapid și mai adânc în comportamente obișnuite inconștiente. Dar vor fi momente, curând după, sau la mai mult timp după, când pot să observ ce s-a întâmplat cu mine: „Am sărit la el din nou atunci când el (completează spațiile)”. Și pot să simt în interior ce-mi face acest obicei mie și relațiilor mele. Așadar, observarea retrospectivă începe să dezvăluie tipare de comportament de care pot să devin mai conștient. Aceasta este numită „suferință voluntară” pentru că nimeni nu mă poate obliga să-mi observ

retrospectiv comportamentele. Trebuie să aleg conștient să mă uit, să văd și să sufăr datorită propriilor mele comportamente față de mine și față de ceilalți. Acesta este un anumit tip de suferință și este diferită de suferința mecanică ce rezultă din comportamentele obișnuite, inconștiente și fără sfârșit. În schimb, aceasta este suferință conștientă.

După o perioadă lungă de timp, atenția va fi întărită și eu pot să am scurte momente de claritate *în timpul identificării*. Aceasta este diferită de observarea retrospectivă. Chiar dacă nu am voința să opresc comportamentul în acel moment, voi vedea foarte clar că din nou sunt prins într-un vechi tipar comportamental pe care încep să-l identific. Aceasta este observarea în moment și este rezultatul observării răbdătoare pentru o perioadă lungă de timp, astfel încât ajung să mă Cunosc pe Mine. Într-un final, după o perioadă și mai lungă de observare răbdătoare și onestă, vor fi momente când voi putea să observ cu *previziune*. Adică, în momentul identificării cu un tipar comportamental, îl voi recunoaște prin observare, îmi voi readuce aminte de mine în acel moment (mă voi regăsi) și voi fi capabil să schimb direcția pentru că știu unde duc asemenea comportamente și duc mereu în același loc. Aceasta este stadiul embrionic de voință reală. Este al doilea stadiu de *reamintire de sine*; dacă în primul stadiu focusezi atenția pe senzațiile corporale, în al doilea stadiu faci acest lucru în mijlocul identificării cu o dispoziție, emoție, mișcare sau comportamente obișnuite. Aceasta este maturizarea dorinței de atenție, care apare pe măsură ce sufletul se maturizează și se dezvoltă prin practicarea Muncii de observare și reamintire de sine.

În cele din urmă, după practică îndelungată, observarea cu *previziune* ajunge la maturitate completă: în acest stadiu matur al observării de sine, în momentul în care energia impresiilor intră în corp, acolo este conștientizare, o atenție alertă, și înainte ca complexul intelectualemoțional să prindă atenția și să o folosească în

scopurile proprii, atenția este focalizată calm pe senzațiile din corp; eu îmi aduc aminte de mine. Așadar nu este nicio interferență cu energia care vine prin impresii și corpul este capabil să-și îndeplinească cea mai înaltă funcție de „instrument care transformă energia”. Transformă energia grosieră care vine prin impresii în energia fină necesară Muncii, observării și dragostei.

Deci, la început, deși atenția și voința mea sunt slabe, sămânța se formează în mine, această dorință de atenție care mă poate ajuta să mă dezvolt. Prin bunăvoința creatorului acest lucru ne este dat. Foarte puțini învață cum să-l folosească pentru a se dezvolta și maturiza.

Dezvoltarea Atenției

Suntem prinși de fiecare briză hoinară, viața noastră este o distragere constantă de la ce este chiar în fața noastră, privirea noastră este întotdeauna pe mâine astfel încât pierdem gloria lui astăzi.

Dar sunt acei puțini care înțeleg că ușa spre Divinitate trăiește în cultivarea unei Atenții-prezente, ușurința de a vedea ce este chiar în fața mea.

Louis Aggasis, naturalistul de la Harvard a fost întrebat o dată, ce a făcut în vacanța de vară.

Am călătorit în lung și-n lat, a spus. Cât de departe? a fost întrebat.

Am ajuns până la mijlocul curții din spatele casei, a spus el.

(Red Hawk. *Wreckage*, 154)

CAPITOLUL 5

Ce să observi

În loc să ne folosim mintea pentru a analiza ce apare... putem doar observa ce apare... pentru că în observare este cunoaștere și înțelepciune... Cunoașterea este adâncul ființei noastre și ajungem la cunoașterea prin observareclară, onestă, imparțială.

(Lee Lozowick. *Feast or Famine: Teachings on Mind and Emotions*, 120)

Complexul intelectual-emoțional cere de urgență să mă identific cu el și apoi să exprim dorințele pe care el le

are în acel moment = orice „eu” apare și plânge după atenție. Îmi cere să mă separ de conștiința prezentă care sunt și în care locuiesc. Invită suferința. Și eu sunt bucuros și nerăbdător să îi împlinesc dorințele.

Practica observării de sine îmi cere doar să mă găsesc pe mine (reamintire de sine) și apoi să administrez corpul: să fiu liniștit, să stau într-un loc și să observ ce apare în fiecare moment în instrumentul biologic uman, fără să intervin în niciun fel în ceea ce observ. Impulsul este de a interveni, bineînțeles. Dorim să judecăm și să schimbăm ceea ce observăm. Asta pentru că mă identific cu ce văd și sunt șocat de ceea ce văd; nu sunt obișnuit să mă uit la mine într-un mod onest, fără să pretind sau să mint și nu-mi place șocul de a-l vedea pe împărat fără haine. Observarea de sine mă dezgolește, astfel încât mă văd pe mine exact așa cum sunt, nu cum mi-aș dori să fiu, nu cum pretind că sunt în fața celorlalți, nu cum îmi imaginez că sunt, ci exact așa cum sunt. Nu este ceva plăcut la vedere. Este adeseori aspru, nemilos, chiar crud. Este nebunesc și asta mă sperie la început, pentru că nu este OK, acceptabil sau chiar legal în societatea noastră să fii nebun. Avem un loc pentru asemenea oameni și eu nu vreau să mă duc acolo. Așa că creez măști inteligente, deghizări, subterfugii, acte și jocuri (cel puțin eu cred că sunt deștepte, pentru că rareori ceilalți sunt prostiți prea mult timp de ele) pentru a-mi ascunde nevrozele și a mă ține afară din închisoare sau din instituții pentru bolnavi mintal. Oamenii nu vor să se cunoască pe ei din simplu motiv că a mă vedea pe mine așa cum sunt este adesea prea șocant, copleșitor, de nesuportat și îmi frânge inima.

Aici intervine frumusețea pe care practica observării de sine o are: nu pot vedea o parte prea mare din mine prea curând, pot să văd doar atât cât vreau să văd înainte ca mecanismele mele de apărare create de-a lungul a ani și ani de obiceiuri, să mă ocrotească de mine. Apoi încă o dată sunt adormit înăuntru, inconștient, o creatură a obișnuinței. Aceste obișnuințe nu sunt greșite sau rele. Ele au servit cea mai utilă funcție dată de societatea în care

am fost crescut: m-au ținut departe de pericol (exceptând cazul în care pericolul este ce îmi doresc, în acest caz, ele mă plasează exact în calea pericolului) afară din închisoare sau din instituții pentru bolnavi mintal. Ele au protejat ceea ce este fragil, moale, blând și vulnerabil înăuntru. Dar vine un moment când aceste subterfugii nu mai servesc. Ele îmi rănesc relațiile și datorită lor trăiesc mult sub potențialul meu, mascându-mi abilitățile, rozându-mi punctele forte și ascunzându-mi frumusețea adesea și față de mine, astfel încât nu mai pot să o văd. Să recunoaștem, în majoritatea societăților frumusețea este o țintă a unui atac la fel ca și urâtenia. Ambele sunt amenințări pentru status quo.

Așadar, într-un anumit punct în viața mea este posibil să încep să pun întrebări cheie care deschid poarta spre viața spirituală: „Viața înseamnă doar asta sau mai există și altceva?” Această întrebare mă poate duce la un maestru real, la o practică spirituală și la dorința adâncă de a mă cunoaște pe mine. Deja am spus câteva lucruri cu care pot începe să mă observ pe mine (vezi capitolele 3 și 4). Mai departe, sunt câteva lucruri generale despre ce să observ în mine, care sunt utile. Ce urmează este un ghid de bază care-mi arată lucrurile pe care să le observ, fără să intervin, în viața mea de zi cu zi. Să le remarc este suficient. Aceste lucruri au tendința să se regleze singure, dacă nu mă lupt, judec, condamn sau intervin. Ele există pentru un motiv și motivul acela este că m-au protejat într-un moment în viața mea. Nu e nevoie să le condamn. Doar relaxează-te și observă-le pe măsură ce apar, fără a încerca să le „repari” sau să faci „ceva” în direcția lor. Adu-ți aminte de Principiul Incertitudinii lui Heisenberg: Actul observării schimbă ceea ce este observat. Aceasta este o înțelegere atât de simplă a situației mele și a frumuseții uneltei pe care o primesc la naștere: abilitatea de a mă observa. O unealtă e suficientă pentru a face munca; un mecanic bun învață să mânuiască unelte și le ține în ordine știind ce unealtă este potrivită pentru ce muncă. Dacă cineva caută dezvoltare, maturizare, transformare ca

suflet atunci observarea de sine este unealta potrivită, întotdeauna a fost, de când există oameni pe Pământ.

Încearcă să observi în tine următoarele

1) Tensiune în corp, care nu este necesară: „tensiune care nu e necesară” = tensiune musculară mai mare decât este necesar pentru a realiza acțiunile aceluși moment (încleștarea maxilarului, față tensionată, dinți, gât, spate tensionat, etc.) Când atenția este focalizată în corp (= „corp onest” *) atunci atenția este liberă, nu este capturată și devorată de gânduri și emoții. Aceasta este baza reamintirii de sine tovarăș esențial al observării de sine. Vreau să-mi aduc aminte cine sunt, cine este cel care observă, și ce este observat. Așadar practica de a simți corpul, a plasa atenția în senzațiile corporale este crucială în observarea de sine. Înrădăcinează practica și înlătură greutatea de pe obiectul observat. Altfel, greutatea, fie ea emoțională sau intelectuală, va captura atenția (care e cine sunt eueu sunt conștiință) și o va consuma de fiecare dată. Îmi dă o mică distanță obiectivă de ceea ce este observat și în acel mic spațiu creat de plasarea atenției pe senzații, zace eliberarea mea de identificare.

Dacă nu poți să-ți simți tot corpul în același timp, începe cu anumite părți din el. În timp ce stai așezat dimineața, începe cu brațul drept, de la umăr la buricele degetelor, simte întregul braț din interior, subtila mișcare a energiei prin el, greutatea și masa lui, relaxează brațul; apoi observă piciorul drept, de la șold la degete, relaxează piciorul, apoi treci la piciorul stâng, brațul stâng, bust, piept, coloană, spate, gât, față, scalp, respirând în fiecare parte a corpului tău, relaxându-le; începe din nou. Când corpul este relaxat, observă următoarele:

2) Gândire care nu e necesară: „gândire care nu e necesară” = orice gând care nu rezolvă o problemă tehnică sau nu comunică ceva celorlalți, care nu e legat de ceva ce se întâmplă în acel moment: când merg, este doar a merge, nu este nevoie de niciun gând; când fac exerciții fizice este doar mișcarea corpului, nu e necesară gândirea; când mănânc, doar mănânc; când stau, doar stau: -

gândirea care nu e necesară poate deveni un „factor intern de reamintire” care să mă ajute să-mi focusez atenția pe a-mi menține corpul relaxat. În acest fel gândirea nu-mi prinde atenția, nu o capturează și nu o consumă. Așa cum sunt, este ușor să fiu fascinat de gânduri, îndrăgostit de ele și aproape complet dependent de ele, să-mi conducă viața. Acesta este rezultatul unei educații proaste, din naștere. Gândirea are locul ei și este o unealtă folositoare. Este un servitor minunat de ascultător dar un stăpân crud, nemilos și inefficient. Nu a fost făcută să fie stăpân și totuși sistemul nostru educațional o antrenează să fie exact asta. Nu este capabilă să facă ceea ce îi cerem, așa că „clachează” constant, și este inefficientă în a-mi conduce viața.

3) Emoții care sunt nepotrivite: „emoții care sunt nepotrivite” = orice emoție care nu este potrivită prezentei situații, reacție dramatică, extremă care nu are legătură cu momentul prezent (imaginație, a visa cu ochii deschiși) răspuns care nu este potrivit momentului prezent. Emoția care nu este potrivită poate deveni un „factor intern de reamintire” care să mă ajute să-mi focusez atenția pe a-mi menține corpul relaxat. În acest fel emoția nu-mi prinde atenția, nu o capturează și nu o consumă.

4) Obişnuința: Aceasta este mai greu de văzut, dar prin observare răbdătoare, fără a interveni, pentru o perioadă lungă de timp, tiparele încep să iasă la iveală. Dacă merg pe aceleași cărări neuronale și emoționale de 10.000 de ori sau mai mult, chiar și un idiot ca și mine va începe să vadă că a mai fost acolo și *întotdeauna cu aceleași rezultate!* Asta pentru că obiceiurile se repetă, de aceea sunt predictibile. O definiție foarte clară și utilă a nebuniei este: a repeta aceeași acțiune și a aștepta rezultate diferite. Și totuși, așa își petrece o persoană normală întreaga viață, repetând aceleași obiceiuri intelectuale, emoționale și fizice mereu și mereu și dorind rezultate diferite. Văzând tiparele lumii mele interioare, simțind plictiseala și monotonia unei asemenea vieți la mâna a doua, în mine începe să apară un dor pentru ceea

ce este real și adevărat. Acest dor vine din ființă. Ființa începe să se trezească și să se miște puțin.

Ceea ce caut ca suflet este adevărul. Adevărul nu este sporovăiala minții, care nu încetează aproape niciodată, nevrotică și bazată pe frică. Minte a fost programată să comenteze despre orice, să critice, să condamne și să judece fiecare acțiune, persoană, eveniment și circumstanță a vieții mele. Rezultatul este o viață trăită în negativitate și frică. Tot ceea ce e scris mai sus este bazat pe frică. Suntem crescuți și antrenți pentru a fi mecanisme bazate pe frică într-o mare cultura bazată pe frică; trăim în Era Teorii și suntem profund paranoici datorită acestei frici, ne este frică de viață, ne este frică de ceilalți, ne este frică de dragoste. Trezit din acest vis bazat pe frică găsesc viața, care este întotdeauna și numai dragoste. Frica blochează dragostea. Frica este partea umbră a dragostei și precum o umbră, nu are nicio calitate a sa. Nu pot să măsoz întunericul, nici măcar să-l definesc decât ca ceea ce nu este: întunericul este absența luminii. În același mod, frica este absența dragostei. Ecuația metafizică spune: cu cât este mai mare frica, cu atât este mai puțină dragoste; cu cât este mai mare dragostea, cu atât este mai puțină frică. Dragostea necondiționată, care este esența sufletului, este absența completă a fricii. Adevărul este experimentarea directă a vieții ca fiind dragoste. Această realizare (insight) are loc prin observare fără judecare a ceea ce este, exact ceea ce este, fără comentariile minții (gândire care nu este necesară) sau frică (emoții care sunt nepotrivite) sau tensiune (tensiune care nu e necesară) sau referiri la trecut sau viitor (obișnuința) ci acceptare simplă, liniștită, relaxată a ce este, așa cum este. Fără a interveni. Fără a judeca. Fără a lupta. Fără a învinui. Atenție liberă este atenție iluminată. Iluminarea este:

1) atenție liberă (nu este identificată cu emoții sau gânduri care nu sunt necesare)

2) corp relaxat (fără tensiune care nu este necesară, indiferent de circumstanțe sau activitate).

Aceasta este starea de „necontaminare” sau neidentificare. Asta i s-a întâmplat lui Buddha. Timp de ani și ani el a încercat o mulțime de practici, discipline, austeritate, yoga, diferiți învățători, maestri, orice la care te poți gândi. Într-o zi a căzut epuizat și disperat sub un copac bodhi; nimic nu s-a schimbat în el după ani de privațiuni și austeritate.

El a renunțat complet. Corpul lui a fost total relaxat pentru prima dată. El a fost „doar astaașa cum e „doar el însuși, nimic altceva. În acel moment Gautama Siddhartha a devenit Buddha, maestrul iluminat al sferei lui de influență (corpul lui). Atenția lui nu a fost ocupată de nimic: gânduri sau emoții.

Aceste gânduri care aleargă prin capul nostru

Sunt mereu în schimbare, nu poți să ai încredere în ele, și totuși ne mizăm viața pe ele, dangătul morții inimii;

considerăm că ele suntem noi și uităm cine suntem; orbește ne supunem gândurilor și ele ne duc în jos pe alea spre iad.

În imensă suferință mergem până într-o zi când vedem marele rău pe care ele îl fac în numele nostru. Vedem ca aceste sirene de care suntem îndrăgostiți ne cântă cântecele de moarte.

Ele nu sunt niciodată ceea ce pare că sunt:

ca o femeie la care iubești să-i faci pe plac, până într-o zi întunecată când afli că ea s-a culcat cu oameni răi și este târfa lor, și tu nu o mai vrei.

(Red Hawk. *Wreckage*, 175)

CAPITOLUL 6

Emisfera stângă este un computer binar-Centrul intelectual

Noi suntem ceea ce gândim.

Tot ceea ce suntem apare cu gândurile noastre. Cu gândurile noastre noi creăm lumea. (Buddha. Dhammapada, 3)

Centrul intelectual, emisfera stângă a creierului, este întotdeauna ultimul care află. Este cel mai lent dintre toți centrii pentru că locul său în instrumentul biologic uman

nu necesită viteza de supraviețuire a centrilor instinctiv sau al mișcării. Funcțiile sale sunt să servească, să-ți reamintească, să observe, să rezolve probleme tehnice în prezent sau să comunice cu ceilalți. Acesta este locul său în schema funcțiilor corpului. Totuși, datorită culturii în care ne-am născut, care nu este o cultură a înțelepciunii ci o cultură a puterii și a banului, o cultură materialistă, intelectul a fost plasat pe cel mai înalt pedestal și venerat pentru că îmi poate aduce bani și putere, cele două lucruri cu cea mai mare valoare în societatea mea. Întregul nostru sistem educațional este construit pe venerarea intelectului ca rege; ne educăm centrul intelectual și ignorăm toate celelalte funcții ale corpului. Nu recunoaștem nici măcar inspirația sau intuiția ca având valoare reală sau orice valoare în procesul educațional. Asta pentru că ele nu vin din centrul intelectual ci sunt primite din centrii mai înalte, de la Creator. Adu-ți aminte de tine Călător obosit.

În cultura noastră partea din neocortex pe care sistemul nostru educațional îl antrenează și programează este funcția memoriei, care ocupă cu greu 10 procente din neocortex. Aceasta este cea mai lentă funcție din neocortex pentru că e necesară căutarea și regăsirea datelor stocate din trecut. Acest proces de căutare-și-regăsire este liniar, pas-cu-pas și este ceea ce noi numim gândire. Acesta este diferit de inspirație care îmi dă întregul tablou deodată, care vede în întregime și nu în părți, sau așa cum spun Evangheliile „Nu printr-o sticlă întunecată, ci față în față”. Unele tradiții numesc această funcție a memoriei „aparat formator”.

Este programat de cultura noastră să fie binar. Adică rupe toate impresiile care vin în două părți: îmi placenu-mi place//alb-negru//bun-rău//eu-nu eu. Deci este un depozit de a înmagazina date, sau mai simplu spus, înmagazinează trecutul. Și acest depozit are două camere mari de înmagazinare: Îmi place și Nu-mi place. Așadar, fiecare persoană, eveniment, obiect sau experiență pe care am avut-o vreodată este imediat tăiată de centrul intelectual în două jumătăți. Este fragmentată, nu mai este întreagă.

Același lucru se întâmplă cu „sinele” această colecție de măști, jocuri, minciuni, ticuri nervoase, nevroze, obișnuințe care au fost create de intelect în copilăria timpurie, pentru a mă proteja de nebunia lumii așa cum o știm: el divide sinele în bine-rău sau îmi placenu-mi place. Ceea ce e considerat că servește supraviețuirii este etichetat ca fiind „bun” și ceea ce nu intră în această categorie este etichetat ca fiind „rău”. Nu contează dacă e distructiv, dăunător, crud sau nebunesc; atâta timp cât a avut într-un anumit moment valoare de supraviețuire, centrul intelectual îl etichetează ca fiind „bun” și continuă să-l adopte ca pe un obicei. Și restul sinelui judecă, se luptă, încearcă să „repare” sau să scape de el. O parte din sine judecă și poartă război împotriva celeilalte părți: un sine divizat. Sunt două definiții clasice ale nebuniei: una este a repeta același comportament și a aștepta rezultate diferite; a doua este un sine divizat. Centrul intelectual este programat de la naștere sau chiar înainte, să fie un computer binar, nu unitar sau întreg. Este programat pentru nebunie. Majoritate trec prin viață și nu sunt niciodată conștienți de modul în care gândurile au ajuns să le domine întreaga viață. Ei cred că e normal și natural să aibă această constantă și obsesivă sporovăială a creierului, acel zgomot fără sfârșit din capul lor. Suntem programați în asemenea mod de cultura noastră și de educație, încât suntem convinși că gândurile trebuie să fie stăpânii casei.

Și datorită marelui accent și valoare pusă pe „gândire” în cultura noastră, centrului intelectual i se cere să îndeplinească o sarcină de care este biologic și funcțional incapabil: *să conducă viața și să fie responsabil de administrarea instrumentului biologic uman*. Adevărul este că gândirea a fost făcută să fie un servitor loial și credincios, nu un stăpân. Să pui gândirea în poziție de stăpân înseamnă să plasezi deasupra ei o povară pe care 1) n-o poate purta; și 2) nu a fost creată ca să o poarte. Rezultatul este că mecanismul gândirii, centrul intelectual, clachează. Este programat pentru nebunie. Pentru că este pe „PORNIT” constant, că rareori se oprește, că

pălăvrăgește zi și noapte, chiar și atunci când dormim. Și mai devreme sau mai târziu, începem să vedem această condiție nu doar ca „normală” ci necesară pentru supraviețuirea noastră.

Gândirea investește multă energie și timp pentru a ne convinge că gândirea este necesară. Adevărul este că memoria are o singură abilitate și un singur interes: ceea ce noi numim gândire. Acesta este singurul lucru pe care îl poate face și pentru că îi este cerut să fie stăpânul vieții și al corpului, este terifiat fiindcă că nu poate duce o asemenea povară. De aceea toate funcțiile și programele sale devin bazate pe frică. *Majoritatea lucrurilor pe care memoria le înmagazinează are frică în componentele sale de bază.* De aceea noi ne trăim viața în frică și acest lucru este oglindit în cultura pe care această minte a creat-o: trăim într-o eră a terorii.

Cea mai mare frică a minții este că sunt lucruri la care nu știe cum să se gândească. Gândirea pune egal între absența ei, absența gândurilor și pierderea controlului; și pentru gândire, pierderea controlului = moarte. Gândirea pune egal între gândire și supraviețuire, așa cum a fost programată să facă până la urmă este un computer binar și poate gândi doar conform programelor sale. Așadar, este îngrozită de pierderea controlului = a nu gândi. Singurul țel al centrului intelectual este controlul. Și este obsedat de control pentru că vede că viața mea *este scăpată de sub control* și el nu poate face ceea ce i se cere să facă. Cercetătorii în domeniul creierului estimează că creierul primește în jur de 2.000.000 de biți de informație pe secundă. Gândirea-memoria poate procesa cam 2.000 biți pe secundă sau 0.01 procente din ceea ce este prezent în fiecare moment. Și pe ce baze decide care 0.01 procent să observe și să proceseze? Simplu. El recunoaște și procesează numai informația care îi validează comportamentele și credințele. Și din moment ce este un mecanism bazat pe frică, bineînțeles că recunoaște și procesează informațiile care sunt înfricoșătoare, *chiar dacă nu este niciun motiv pentru a-i fi frică.*

Rezultatul este că în fiecare situație și relație, gândirea întotdeauna judecă, face scheme, planifică și manipulează pentru a avea control. Gândirea nu poate iubi. Ea poate doar gândi. Gândirea nu este dragoste; a mă gândi la o persoană pe care o iubesc nu este același lucru cu a iubi acea persoană. Gândurile nu sunt acțiuni. Dragostea nu este aflată în domeniul gândurilor. Dragostea vine dinafara noastră, este sfântă, vine de Sus. Dragostea este Dumnezeu. De aceea, centrul intelectual nu poate controla dragostea. De aceea îi este frică de ea. Îi este frică de ceea ce nu știe și nu poate controla. Nu-l poate ști și nu-l poate controla pe Dumnezeu, care se manifestă ca dragoste în realitate. Minții îi este frică de dragoste.

Așadar, în momentul în care dragostea intră în corp ca energie de Sus, memoria o divizează în două părți, o fragmentează. Este programată să fie binară, să funcționeze prin asocieri: comparații și contraste: acesta este *ca* celelalte lucruri pe care le știu (trecut) și le-am înmagazinat, sau acesta nu este *ca* lucrurile pe care le știu (trecut) și le-am înmagazinat. Și din moment ce este bazat pe frică, imediat sau la scurt timp după, începe să pună accentul pe ceea ce nu-i place; începe să facă o listă. Și mai devreme sau mai târziu începe să ceară restanțe din această listă. Rezultatul? Nu mai e relație.

Dragostea moare. Dragostea este unitate; în momentul în care este divizată, nu mai este dragoste.

Gânditorului (memoria) îi place să învețe ce-i place. Nu vrea să învețe ceea ce nu-i place. Asta pentru că gânditorul, care este memoria, este programat să fie binar. În starea sa nativă este unitar: asta pentru că întreaga viață este un câmp unificat și acel câmp este dragoste. De aceea nu are nevoie să categorisească, să dea denumiri, să listeze, să sorteze, să examineze, să judece sau să pună etichete. Dar el este un computer electrochimic și a fost programat să fie binar. Este o mașină de „îmi place-nu-mi place”. Dacă nu-i place ceva, va rezista în a învăța acel lucru. Asta include și dragostea.

Foarte repede vei vedea că mult din informația care

este culeasă prin observarea de sine nu este pe placul său. De aceea va rezista acestei informații și va avea o sută de motive bune, scuze, justificări și învinovățiri pentru a nu crede, pentru a nu-și reaminti și pentru a nu acționa asupra ei. Mai mult, el nu vrea ca tu să ai informația din această carte, pentru că mare parte din ea demască Vrăjitorul trăgând firele și dând drumul la mașina de fum din spatele cortinei; demască funcționarea interioară a centrului intelectual.

Gândirea își menține dominarea și controlul datorită unui singur lucru: *faptul că nu este observată*. Te rog să vezi frumusețea acestei realizări și cum te poate ajuta ea; încearcă să intuiești ce înseamnă asta fără să te gândești la ea. Cu alte cuvinte, gândurile cer pilot automat, obiceiuri mecanice și comportament repetitiv. De ce? Pentru că centrul intelectual nu trebuie să se gândească la ele. Este supraîncărcat, deoarece i se cere să fie stăpânul domeniului. Nu poate îndeplini această cerere. Așadar, el vrea ca totul să fie predictibil, controlat și repetitiv. Pentru ca el să dețină controlul, noi nu trebuie să acordăm atenție vieții noastre. El are nevoie ca noi să acționăm dintr-un sistem de credințe vechi, împrumutat, programat în noi de alții, credințe pe care nu a trebuit să le examineze sau să se gândească la ele; toată această muncă a fost făcută de alții. E înfricoșător pentru el să facă munca singur, s-ar putea să ne separe de turma care a pus aceste credințe în noi și asta înseamnă să mergă într-un teritoriu necunoscut, de care îi este frică.

Pentru gândire, cel mai înfricoșător lucru dintre toate este necunoscutul. Pentru că dacă este necunoscut, cu adevărat necunoscut, gândirea nu se poate gândi la el. Ea se poate gândi numai la ceea ce cunoaște și ceea ce cunoaște este ceea ce s-a întâmplat deja = trecut. Gândirea așa cum o știm, nu inspirația, poate opera doar prin trecut sau prin a proiecta ceea ce știe din trecut și a-și imagina acel lucru întâmplându-se în viitor. De aceea computerul electrochimic, binar este o mașină „trecut-viitor”. Este o mașină „îmi placenu-mi place”, „trecut-

viitor”: binară.

Adu-ți aminte că acest computer este foarte selectiv. Dacă noi primim 2.000.000 de biți de informație pe secundă el poate manevra doar 2.000. De aceea trebuie să respingă 1, 998.000 de biți de realitate în fiecare secundă. Pe ce bază decide să rețină cei 2.000 biți pe care îi asimilează?

Simplu. El selectează doar acei biți *care îi validează percepțiile programate asupra lumii*. Și aceste percepții au forma unui sistem de credințe. Dacă el crede că lumea este un loc rece, neprietenos și de temut, el acceptă și asimilează numai acele informații care dovedesc că aceste credințe sunt adevărate. Tot restul este respins sau modificat – inventat – pentru a se potrivi. Dacă credințele mele, de exemplu, sunt că eu nu sunt bun (aceasta este credința de bază a computerului) sau că sunt prost, sau urât, sau că Iraq-ul este rău, atunci primesc și asimilez doar acele informații care validează punctul meu de vedere asupra lumii.

Memoria este leneșă; nu vrea să ducă sarcina imposibilă pe care educația noastră ignorantă i-a atribuit-o. Așa că ia totul de bun și este foarte selectivă. Altfel ar trebui să se gândească la tot. În acest fel rulează pe pilot automat și își petrece majoritatea timpului făcând ceea ce iubește să facă: *să creeze fantezii*. Emisfera stângă a creierului își petrece majoritatea timpului în fantezii, visează cu ochii deschiși. Și răspunde viselor pe care le creează *ca și cum ar fi realitate*. Nu face diferența între fantezii și realitate. Pentru unitatea-memorie, $A = A = A$ și B nu există. Pentru el, fanteziile sunt la fel de reale ca orice fenomen exterior. Și ca un robot programat, eu le răspund lor, acționez asupra lor, cred în ele, *ca și cum ar fi reale*. Dacă este programat să accentueze doar ceea ce e bun, se etichetează ca fiind optimist; dacă este programat să accentueze doar ce e rău, se numește pesimist. Optimist – pesimist = binar; între aceste două extreme observarea de sine creează o a treia forță, o forță care creează echilibru, „reconciliere”, o „Cale de Mijloc”, cum o

numește Buddha.

Cuvintele nu sunt Acțiuni Cunoscut câțiva, în mod special în universitate, care cred că dacă poartă conversații fine sau scriu articole lungi pentru reviste, asta îi face oameni de acțiune.

Indienii știau mai bine.

Înainte ca un războinic să intre în bătălie el nu vorbea.

El își încredința sudoarea cu ceilalți; băteau la tobe și cântau și se rugau.

Apoi pentru 3 zile el intra în solitudine, pregătindu-și inima pentru moarte.

Când ieșea afară, pregătit pentru călătorie, femeia lui îi dădea toporul și arcul.

Niciun cuvânt nu era spus.

Unii se întorceau morți sau grav răniți.

Apoi se făcea un foc mare; toți se adunau să asculte poveștile din bătălie.

Războinicii râdeau și râdeau, făceau glume unul pe seama altuia, spuneau povești care erau adevărate sau nu.

Ei știau că rănilor se vor vindeca, știau că cei morți vor fi hrană pentru păsări.

Indienii aveau o zicere: cuvintele cad pe pământ ca și rahatul câinilor; faptele se ridică în cer ca spiritul care părăsește corpul.

(Red Hawk. *Sioux Dog Dance*. 37)

CAPITOLUL 7

Punctul Orb-Ciclul Capturează și Consumă

Orice fenomen apare dintr-un câmp de energie: fiecare gând, fiecare sentiment, fiecare mișcare a corpului este manifestarea unei anumite energii, și în ființa umană dezechilibrată o energie este constant mărită pentru a copleși o alta. Eternul blocaj și discordanță dintre minte, sentimente și corp produce o serie fluctuantă de impulsuri, fiecare afirmându-se fals ca fiind „eu”: din moment ce o dorință ia locul alteia, nu poate exista continuitate a intenției, nici dorință adevărată, doar tiparul haotic al contradicțiilor în care trăim cu toții, în care ego-ul are

iluzia puterii și independenței. Gurdjieff o numește „Teroarea situației”.

(Peter Brook. „The Secret Dimension”, 30)

Totul mănâncă și este mâncat, aceasta este legea. Funcționează la fiecare nivel, de la galaxii la particule atomice, de la Dumnezeu la ființă, de la Pământ la om. În legătură cu această lege este alta: ce este hrănit devine mai puternic; ce nu este hrănit moare. Cum este sus așa este și jos și ce este adevărat în fizică este adevărat și în metafizică. Psihicul nostru este construit conform legii, în jurul unui element cheie sau a unei fixații nevrotice, având diferite nume în diferite tradiții, „contaminare”, „constrângerea” sau „trăsătura șef” sau „defectul șef” sau „greșeala șef” sau „micul tiran” sau „*punctul orb*” diferite tradiții ale Muncii au diferite nume pentru șeful *ego*-ului sau miezul central, nevroza fundamentală sau sistemul de credințe. În jurul acestui defect este construită mentalitatea mea și îmi conduce lumea interioară prin faptul că rămâne invizibil. Mai mult și aici este cheia: *Eu sunt dependent de defectul meu!* Cred în el și îi dau viața mea. El este cel care controlează complexul intelectual-emoțional. El este cel ce capturează și consumă atenția. El trebuie hrănit permanent. Mie îmi place termenul „micul tiran” pentru că exact asta e și așa se comportă. Acesta era termenul folosit adesea în tradițiile șamanice. Dar pentru scopurile noastre, eu prefer să-l numesc „punctul orb” pentru că acest termen în mod simplu și exact descrie acțiunile lui asupra conștiinței: se hrănește cu energia disponibilă dinăuntru dar este construit într-un asemenea mod încât îmi este totul și invizibil în viața mea de zi cu zi. În Evanghelii, Iisus spune: „Este mai ușor de văzut paiul din ochiul vecinului decât bârna din ochiul tău”. Asta este legea. Suntem construiți în așa fel încât *nu putem vedea defectul nostru*, dar îl vedem cu ușurință pe cel al vecinului nostru. Pământul este o școală pentru suflete defecte. Fiecare dintre noi are un defect care a fost creat pentru a fi hrană pentru dezvoltarea sufletului. De aceea, fiecare dintre noi are un punct orb în jurul căruia este

construită mentalitatea noastră. Punctul orb ne conduce viețile și ne controlează relațiile. Ceilalți îl pot vedea, noi nu. Și un om înțelept știe că dacă celălalt îmi spune care este punctul meu orb, îl voi nega și voi fi furios că celălalt poate gândi asemenea lucru despre mine. Doar prin observarea de sine onestă și răbdătoare, fără judecată, pentru o perioadă lungă de timp, o persoană va câștiga claritate, onestitate și tăria necesară pentru a-și vedea propriul punct orb.

Punctul orb fură energia atenției pentru propria hrană. El nu trăiește într-un singur centru din noi. El folosește centrul intelectual și emoțional simbiotic și crează din ele un complex interdependent numit complexul intelectual-emoțional (unele tradiții îl numesc „*labirintul*” *). Câteodată se va manifesta ca un tipar de gândire, câteodată ca un tipar sau obicei emoțional și deseori gândurile vor declanșa emoții. De aceea, ele formează un complex. În mine, punctul orb este ura de sine și este bine păzit și mascat de minciuni, frică de respingere, panică, frică de relații, frică de intimitate, paranoia, înșelăciune, mânie și comportamente autodistructive. Așadar, timp de ani de zile a părut că asemenea comportamente precum mințitul, frica de respingere, apoi alte obiceiuri, erau punctul orb. A rămas ascuns de mine, dar am trecut prin strat după strat și întotdeauna în spatele unui lucru era altul. Și miezul a fost ura de sine. În alții ar putea fi lăcomia, gelozia, minciuna, nerăbdarea, isteria, fericirea, dorința, invidia, bârfa, vina, condamnarea, vanitatea, mândria, sau multe alte lucruri. Pentru mine, „nu sunt bun” este modul în care punctul meu orb se manifestă în acțiune.

Punctul orb se hrănește și devine mai puternic. În fapt, este un ciclu de hrănire, adică sunt două jumătăți care formează un tot, o unitate simbiotică; cele două jumătăți întotdeauna lucrează împreună și o jumătate o urmează pe cealaltă așa cum umbra urmează corpul. Fiecare jumătate servește unei funcții cruciale în ciclul hrănirii, deci dacă observarea de sine prinde doar o

jumătate a ciclului, este o observare incompletă și ciclul și-a atins scopul. Ciclul are doar un singur scop: să captureze și să consume atenția. El se hrănește cu atenție (care este ceea ce suntem noi = conștiință). De aceea contaminarea mă mănâncă. Prin lege, sunt doar două posibilități aici: fie punctul orb consumă atenția, se hrănește cu ea, fie atenția consumă punctul orb, se hrănește cu el: așa se dezvoltă sufletul. Să parafralez prima lege a materiei din fizica Newtoniană: Energia nu este creată sau distrusă, doar *transferată*. Am înlocuit cuvântul „transformat” cu „transferat” și pe cuvântul „transferat” vreau să pun accentul aici. În întregul univers este un transfer constant de energie, de la Soare la Pământ, de la Pământ la oameni, și așa mai departe. Acest lucru este valabil și în interior. Și prin lege, este un transfer de energie care are loc cu punctul orb; el *a fost creat* pentru a servi drept sursă de hrană pentru dezvoltarea sufletului, de aceea are valoare reală. Manipulat în mod corect, fără judecată sau intervenție de niciun fel, punctul orb hrănește atenția, energia lui este transferată atenției. Mânuit în mod greșit, prin identificare cu punctul orb și judecând ceea ce este observat, energia atenției îi este transferată lui. Unul crește. Celălalt slăbește. Așa este legea.

Iată cum funcționează ciclul hrănirii:

I. Capturează: La început este oricărui acțiune e ok atâta timp cât este din obișnuință, așadar bine cunoscută și recunoscută; poate fi gelozie sau invidie, dorință sau lăcomie, sau o felie de plăcintă în plus, sau ură, sau ceartă sau orice acțiune obișnuită, mecanică, pilot automat. Avantajul pe care îl am față de punctul orb este că asemenea acțiuni sunt total previzibile și odată ce le-am văzut de 10.000 de ori (sau mai mult-învăț greu) le pot recunoaște atunci când apar și pot ști exact unde mă conducă fiecare dată. Așadar, *pot fi pregătit înainte ca ele să apară* prin menținerea atenției focusată în corp și prin a rămâne prezent într-un corp relaxat, indiferent ce fac sau ce se întâmplă în jurul meu: mă găsesc pe mine, administrez corpul.

Corp relaxat = corp onest. Atenția *nu poate fi capturată* dacă se află în locul potrivit = focalizată pe senzațiile corporale și relaxând corpul, indiferent de acțiunile care au loc (gelozie, invidie, lăcomie, dorință, durere, a doua felie de plăcintă, etc.)

Dar ego-ul, care este construit în jurul punctului orbștie ce prinde și capturează atenția pentru că a văzut ce o interesează și ce o fascinează, de 10.000 de ori, este un comportament mecanic, repetitivește corpul de obișnuințeși singura funcție a primei jumătăți de ciclu este: *să captureze atenția*.

II. Consumă: A doua jumătate a ciclului hrănirii îl urmează automat pe primul, este deci predictibilă: *judecarea acțiunii* (identificare). Sunt gelos, invidios, plin de dorință, supărat, plin de ură, mănânc prea mult, spun lucruri negative, bârfesc, etc. Imediat după asta urmează judecarea acțiunii = a doua jumătate a ciclului. La început acțiunea, apoi reacțiunea aceasta este legea (a treia lege a mișcării a lui Newton: Pentru fiecare acțiune există o reacțiune opusă și egală). Când încerc să schimb acțiunea pe care o observ în mine am făcut doar jumătate din observare; nu am observat complet procesul pe care încerc să-l schimb. Am văzut doar jumătate din proces și bazat pe informație sau observație incompletă, iau o decizie care mă pune în pericol pe mine și Munca, pentru că știu prea puține despre ceea ce este bine pentru mine și nu înțeleg în ce balans delicat sunt lucrurile în corpul meu. Dacă schimb un lucru, totul se schimbă și pot rămâne într-o situație mai rea decât era atunci când am început.

Ce nu am văzut încă este că ceea ce vreau să schimb, comportamentul sau mai bine spus obiceiul pe care vreau să-l schimb, nu există ca proces separat, *ci ca o parte dintr-un ciclu mai mare și mai complet*adică există într-un ciclu de comportament și este doar o parte a lui. Un ciclu este un cerc. Să observ doar comportamentul înseamnă să observ doar jumătate de ciclu, 180 de grade nu toate cele 360. Motivul pentru care vreau să schimb *comportamentul* este pentru că am judecat (m-am identificat) cu ceea ce am

observat. Simplu, evident. Nu vreau să schimb ceva ce nu am judecat ca fiind rău, greșit, urât. Iată ce e interesant: judecarea *comportamentului este comportamentul*. Comportamentul depinde de judecarea lui ca fiind rău, ca nefiind bun, pentru a-și lua puterea și forța. Judecarea comportamentului este cealaltă jumătate a comportamentului. Comportamentul nu este a bea, a mânca zahăr, a te uita la pornografie, a bârfiorice observcomportamentul este *a bea (în acest caz) și a mă judeca pe mine pentru că beau = ciclul complet, cercul întreg, 360 de grade*. Acest ciclu întreg menține sinele în loc, în linie: ura de sine, în cazul meu. Aceasta este forța care zace în spatele judecării a ceea ce observ. Ego-ul are nevoie ca eu să nu fiu OK, să am probleme, să fiu frânt și apoi să rezolv problemele, să repar stricăciunile. Ego = probleme-și-a-repara-problemele. Dacă n-ar fi probleme, deci nimic ce ar trebui reparat, nu ar exista ego. Simplu.

Judecarea (a doua jumătate a ciclului) are o singură funcție: să consume atenția. Contaminarea, punctul orb, *se hrănește cu atenție și o consumă*. Așadar potrivit legii, devine mai puternică: Ce este hrănit devine mai puternic, aceasta este legea.

Pe de altă parte, atenția trăiește și devine mai puternică mâncând ego-ul = ciclul hrănirii: Prima jumătate (acțiunea) nu capturează atenția, dacă atenția rămâne acasă = atenția *nu se mută de la a simți și a relaxa corpul* indiferent cât de atractive sunt imaginile care îi sunt aruncate în față; a doua jumătate = reacția (judecarea) nu consumă atenția dacă atenția rămâne stabilă, constantă, focalizată pe corp și menținând corpul relaxat. Nu este luată de acțiune sau de reacțiune. De aceea ciclul hrănirii hrănește atenția și atenția mea interioară (care este sufletul) devine mai puternică, capabilă să se focalizeze pentru perioade din ce în ce mai lungi de timp fără să fie prinsă.

De aceea, primul principiu al observării de sine este: fără judecare. Asta nu înseamnă că judecarea se oprește. Înseamnă că eu nu mă mai identific cu ea și astfel o

mănânc, în loc să mă mănânce ea pe mine.

Atenția interioară poate deveni mai puternică doar dacă este hrănită zilnic; de aceea este importantă meditația statică îmi dă jumătate de oră neîntreruptă, fără distrageri, să practic menținerea atenției acasă. Când este capturată și de îndată ce „îmi aduc aminte de mine”, = devin conștient că am fost prins, „încep din nou”. Suntem cu toții începători aici. Eu sunt un începător. În repetate rânduri pe parcursul zilei, eu încep din nou. Încet, încet, „îmi aduc aminte de mine” (= găsesc corpul, îmi întorc atenția la senzațiile corporale și relaxez corpul) înainte să fiu capturat și consumat din nou de complexul intelectual-emoțional.

Fiecare gând care nu este necesar, fiecare emoție care este nepotrivită, fiecare tensiune care nu e necesară lucrează în favoarea punctului orb și va duce inevitabil și predictibil la acel punct orb ce îmi va devora atenția odată ce este capturată. Așadar: observă gândurile care nu sunt necesare, emoțiile care nu sunt potrivite, și tensiunea din corp care nu e necesară. Corp relaxat = corp onest. Nu judeca, nu condamna, nu critica, doar observă. Ori eu mănânc ursul ori ursul mă mănâncă pe mine.

Singurul scop al punctului orb este să se hrănească și face asta prin reconstituirea acelor tipare care îl hrănesc cel mai bine = obiceiuri (intelectuale, emoționale și fizice). Și asemenea tipare sunt *întotdeauna* însoțite de tensiune în corp, ce nu e necesară. *Ce s-ar întâmpla dacă*, atunci când un asemenea tipar apare dintr-un oarecare motiv, răspunsul meu este să-mi plasez imediat atenția în corp, s-o mențin acolo, să respir în buric, și să mențin corpul relaxat? Află singur, nu pentru că un așa numit expert a sugerat asta, chiar dacă acest așa numit expert are diplome și certificate pe perete și titluri după numele său. *Verifică* pentru tine sau rămâi sclavul cunoașterii împrumutate, a părerilor oamenilor sau a punctului tău orb.

Efortul de a schimba ce e observat e energie irositănu se schimbă niciodată. Este ceva mecanic și

răspunde la eforturile de a fi schimbat cu eforturi duble de a captura și consuma. În schimb, ce poate fi schimbat încet, încet și cu răbdare față de acumularea înțelegerii prin observare, *este relația mea cu ceea ce este observat*ică nu mă mai identific atât de ușor cu dramele și imaginile din „labirint” și relația mea cu ele devine 1) dezinteresată; 2) obiectivă; 3) ne-identificată. Efortul de a schimba ceea ce este observat este rezultatul judecării. Punct. De aceea a doua jumătate a ciclului „capturează și consumă” m-a prins prin judecarea a ceea ce este observat. Judecarea este cea care mă prinde de fiecare dată și în cazul meu, menține punctul orb (ura de sine) intact și bine hrănit.

Judecarea este acompaniată inevitabil de emoții nepotrivite de aceea emoțiile nepotrivite dau de gol labirintul care își întinde pânza. Este un mecanism instantaneu de feedback. Datorită acestui lucru, regula de bază a observării de sine este să observi emoțiile nepotrivite. De asemenea, judecarea este inevitabil acompaniată de gândire care nu este necesară. Așadar, gândirea care nu este necesară dă de gol labirintul care își întinde pânza. Este un mecanism instantaneu de feedback. De aceea regula de bază a observării de sine este să observi gândirea care nu este necesară. În final, judecarea este acompaniată inevitabil de tensiune care nu e necesară în corp. De aceea regula de bază a observării de sine este să observi tensiunea care nu e necesară în corp și să îl relaxezi. Acestea sunt mecanisme instantanee de feedback care ajută sufletul să se dezvolte, să crească și să se maturizeze. Ele nu sunt defecte, ele sunt daruri care mă ajută să mă trezesc. Ele sunt hrană pentru suflet.

Niciun efort, indiferent cât de mic înspre a deveni mai conștient, nu este în van. Aceasta este legea Muncii. De fiecare dată când observ, ceva conștient din mine (atenția) este hrănit, de aceea crește, un bob de atenție după altul. Nimic conștient nu este pierdut vreodată. Aceasta este legea. Nu sunt interesat de „grandios”. Sunt interesat de constant, răbdător, atenteforturi confortabile

pentru a „mă cunoaște pe mine”. Aceasta este speranța noastră pentru libertate. Speranța plasată în minte este nebunie. Speranța plasată în emoții este durere și suferință. Speranța plasată în observarea de sine este putere și înțelepciune. Produce mai multă conștiință pentru că hrănește atenția. De aceea se maturizează.

Știi ce ești, prietene

În timp ce intru în benzinărie o femeie iese scârțâind din roți din spatele unei pompe și îmi taie calea.

Eu apăs pe frâne, claxonez și ea oprește doar atât încât să lase geamul jos și să strige la mine.

Știi ce ești, prietene!

Da. Știu.

Sunt un biet fraier care nu-și diferențiază fundul de o pompă de benzină;

Sunt un terminat educat și arogant care îți va arăta tot ce știe pentru un dolar;

Sunt un impostor speriat, tensionat și singur dornic să mă vând primei femei care îmi arată un bob de bunătate;

Sunt un idiot amețit și fără speranță întrebându-mă cum am ajuns aici și ce voi face mai departe; sunt un poet de mâna a treia, un iubit stricat și ruinat al lui Dumnezeu, un neglijent spiritual prins de Dharma, un vagabond pentru adevăr, un proxenet a învățăturilor Maeștrilor, dar ce vreau să știu este, cum și-a dat ea seama?

(Red Hawk. *The Way of Power*, 17)

CAPITOLUL 8

Primul răspuns-Poziția implicită

Dacă observăm clar, ceea ce vom vedea (poate nu imediat, dar dacă continuăm procesul) este că „Eu” nu este niciodată mândru. Vom vedea că mânia apare în constelația ce înconjoară dar nu întrepătrunde

„Eu”.

(Lozowick. *Feast or Famine*, 121)

Ești un suflet într-un corp mamifer, Călător obosit. De aceea este crucial să înțelegi cum operează acest corp, funcțiile sale interioare la fel ca și manifestările exterioare.

Mamiferele învață în cinci moduri: observare, copiere, modelare, încercare și eroare și joacă. Observarea de sine utilizează toate cele cinci modele de învățare. Complexul intelectual-emoțional este conectat cu sistemul nervos central. Și poziția implicită, primul răspuns în sistemul nervos central al tuturor mamiferelor este instinctul de supraviețuire. Acesta este punctul zero în mamifere și în noi de asemenea. Majoritatea oamenilor trăiesc aproape toată viața în modul supraviețuire: orice amenințare de durere chiar dacă e *reală sau* imaginară și primul răspuns este instinctul de supraviețuire. Este cel mai rapid lucru din noi (centrul instinctului), este conectat cu sistemul nervos central, este fierbinte și este puternic. Singura sa funcție este să ferească corpul de pericol.

Instinctul de supraviețuire este localizat în buric (centrul instinctului) și găzduiește cele două emoții primitive, primordiale și primare: furia și teama. Fiecare dintre aceste două emoții primare declanșează câte o acțiune însoțitoare. Dacă, răspunsul la amenințarea durerii conform naturii mele este furia, atunci acțiunea însoțitoare este lupta. Dacă răspunsul la amenințarea durerii este teama, atunci acțiunea însoțitoare este fuga. De aceea biologii au numit instinctul supraviețuirii „sindromul luptă sau fugi”. Centrul instinctului este îndeaproape poziționat de centrul mișcării.

Primul răspuns este întotdeauna și exclusiv egoist = supraviețuire = bazat pe frică (Îi mulțumesc domnului Jay Landfair pentru această învățătură). Nu poate fi altfel; supraviețuirea este întotdeauna și exclusiv despre „mine”. „Instinctul supraviețuirii” este găzduit de centrul instinctului. Am stabilit deja întâietatea centrului instinctului în instrumentul biologic uman: eu consider că este primul care știe și care răspunde întotdeauna (Ouspensky spune că emoțiile sunt mai rapide; noi nu suntem de acord). Așadar, primul răspuns la durere sau la amenințarea durerii chiar dacă e reală sau imaginară - este *întotdeauna și exclusiv* egoistă, bazat pe frică și orientat spre supraviețuire; poți să prezici asta și acum trebuie să

observi și să verifici pentru tine asemenea informație, prin observarea atentă și răbdătoare fără judecare. De ce s-o judeci? Este cablată în instrumentul mamifer. Mamiferul întotdeauna reacționează conform centrului instinctului. Nu este ceva greșit. Așa este dat să fie.

Majoritatea ființelor umane își trăiesc întreaga viață și își conduc relațiile din centrul instinctului. De aceea lumea e așa cum e și de aceea ne comportăm unii cu alții așa cum o facem. Instinctul supraviețuirii este „ochi pentru ochi și dinte pentru dinte”. Dacă mă rănești te voi răni și eu, mai mult dacă pot. De aceea este război tot timpul, atât la nivel personal cât și global. Instinctul supraviețuirii este inconștient și mecanic. Trebuie să fie așa, pentru că atunci când cineva îmi taie calea în trafic nu am timp să mă gândesc; asta vine mai târziu. Virez să evit pericolul. Tu mă rănești și eu voi lovi înapoi. Când Evangheliile îmi spun să „întorc și celălalt obraz” ei sugerează un nivel foarte înalt, conștient și o practică matură ce nu este disponibilă majorității ființelor umane. Primul meu răspuns este întotdeauna și exclusiv egoist.

Numai mamiferul uman are de ales când este rănit de cuvintele sau acțiunile celuilalt și numai mamiferul uman care practică observarea de sine poate spera să se folosească de asemenea alegere. Altfel sunt înrobite de „imperativul biologic”. Instrumentul face ceea ce este creat să facă. Și când fac asta din nou și din nou în relație și celălalt îmi face asta de asemenea, rezultatul este un șir de relații ratate la nivel personal și la scară globală. Nicio relație nu poate supraviețui când eu reacționez constant la fiecare suferință, indiferent cât de mică, cu mânie sau fricălovind înapoi, rănind, sau întorcându-mi spatele celui iubit și retrăgându-mi dragostea (un alt mod pasiv de a răni ca răspuns). Numai ființa conștientă are de ales în ce privește asta. Și așa cum suntem, suntem departe de a fi conștienți. Să predai instinctul supraviețuirii Muncii, să „întorci celălalt obraz” este într-adevăr o practică foarte înaltă, numită în tradițiile șamanice „Manevra Războinicii”. Acesta este un răspuns rațional la durere

sau la amenințarea durerii. Instinctul nu este rațional.

Dar punctul orb nu face asta. El face răspunsul rațional total irelevant pentru satisfacerea nevoii de a fi hrănit. Răspunsul rațional este *ultimul* lucru pe care îl vrea sau de care are nevoie. A răspunde rațional ar însemna să bată clopotele morții lui. De aceea are un interes foarte mare în a-mi menține răspunsul mamifer, imediat, egoist și irațional.

Așadar persoana Muncii înțelege că persoana obișnuită are doar două reacții posibile la durere sau la amenințarea durerii. Și înțeleg că instinctul de supraviețuire este întotdeauna primul răspuns în ceilalți de asemenea. Înțeleg și că primul răspuns poate fi întotdeauna și numai egoist. Este despre supraviețuirea organismului. Punct. De aceea trebuie să fie primul. Așa am supraviețuit erei prădătorilor giganti, cărora le plăcea să ne mănânce. Suntem obligați să avem acest prim răspuns la durere sau la amenințarea durerii. Nu avem de ales.

Dar persoana Muncii are de ales în legătură cu reacția la valul instinctului de supraviețuire. Am de ales dacă acționez conform comenzii lui imperioase: Luptă sau fugi! Pot alege să mă găsesc pe mine, să-mi administrez corpul, să observ fără să reacționez, fără judecare, fără a schimba nimic și *să mențin corpul relaxat* când valul adrenalinei este trimis de către sistemul nervos central, pregătind corpul să lupte sau să fugă.

Ființa conștientă respiră în buric (centrul instinctului) și relaxează corpul. De aceea valul de energie este transformat - într-o energie mai înaltă și mai fină, pe care o numim dragoste sau înțelepciune sau simplu energia Muncii. Sunt capabil să folosesc această energie nu pentru a lovi înapoi sau a întoarce spatele ci pentru a înțelege obiectiv atât reacțiile mele interioare cât și acțiunile celorlalți. Atunci sunt capabil să fac o evaluare calmă a celei mai bune și mai productive căi de urmat pentru ca relația să atingă cel mai înalt potențial, indiferent de costul meu personal. Unii oameni treziți au

numit-o dragoste necondiționată. Alături de acest „prim răspuns” în sistemul nervos central, dar găzduit în centrul emoțional în loc de centrul instinctului este ceea ce este numită „poziția implicită”. Centrul emoțional este de multe ori mai rapid decât centrul intelectual. Job-ul centrului emoțional este să măsoareeste un dispozitiv de măsurare conectat cu sistemul nervos central al instrumentului biologic, pentru a-i asigura șanse maxime de supraviețuire. De aceea lucrează îndeaproape cu instinctul de supraviețuire al centrului instinctului. Centrul emoțional măsoară un singur lucru: cantitatea de pericol din orice situație, moment sau persoană; spus cu totul într-un alt mod, el măsoară cantitatea de îngrijire și atenție care vine din parte oricărei situații, moment sau persoană. Cu cât este mai mare cantitatea de îngrijire și atenție, cu atât mai mic este pericolul, deci cu atât mai puțină tensiune este în corp.

Emoțiile sunt simplă energie în corp, ale căror funcții sunt să măsoare mediul pentru a detecta pericolul sau dragostea. Nimic mai mult, nimic mai puținenergie în corp. Acum devine interesant: există doar o singură energie și ea este într-o curgere continuă în corp, altfel corpul ar muri. Ce este această „singură energie”? Dragoste. Creatorul este dragoste imparțială și obiectivă și această dragoste-energie curge în mod conținu în toate ființele vii, altfel ele nu ar fi în viață.

Dar instrumentul biologic uman, ca rezultat al dresajului, condiționării, programării este antrenat să identifice și să transforme această energie în diferite „dispoziții” conform „paradigmei” (= „construcțiilor mentale”) care a fost învățat și pentru care cel mai bine funcționează să protejeze ceea ce crede că are nevoie pentru a supraviețui. Aceste diferite dispoziții, când au succes, îmi aduc ceea ce eu cred că este necesar pentru supraviețuirea mea. De aceea ele devin obiceiuri; ele devin „cablate” în centrul emoțional ca un „mecanism implicit” așa că în momente de maximă constrângere, sistemul nervos central și partea din el care este centrul emoțional,

se va întoarce imediat în mod automat la aceste stări obișnuite. Depresia este o asemenea stare, de exemplu. Este favorită pentru mulți oameni. De ce? *Pentru că atrage atenția celorlalți care pot fi convinși să mă salveze și să aibă grijă de mine = supraviețuire*. Bineînțeles, acest mod de a gândi și de a mă comporta este construit când eu sunt foarte mic, ca rezultat al răspunsurilor și informațiilor neadecvate date de către cei care au grijă de mine, atunci când am nevoie de ele. Nu există „greșeală” aici ci doar mamifere care adoptă tiparele obișnuite de răspuns, conform condiționării lor. „Păcatele tatălui sunt trimise asupra fiilor până în a patra generație” (Exod 34: 6 - 7). Adică obiceiurile emoționale, mentale și tiparele de dispoziție conduc timp de sute de ani arborele genealogic al familiilor, de la o generație la alta, fără sfârșit (asta înseamnă timp de „patru generații”). Aceste tipare emoționale devin poziție implicită în centrul emoțional oricând apare o amenințare în mediul *menindiferent dacă e reală sau imaginară*.

Așadar, într-o familie dispoziția implicită poate fi mânia, în alta depresia, în alta fericirea, în alta dependența de droguri, în alta abuzul, în alta retragerea emoțională - absența atât fizică cât și emoțională, abandonarea. Lista continuă. Emoția este energia în corp măsurând cantitatea de pericol sau dragoste. Punct. Ce fac cu ea depinde de doi factori: 1) paradigma mea primită și construită („construcția” mental-emoțională) - condiționarea și programările mele, care devin poziție implicită; sau 2) atenția liberă a unei persoane trezite și conștiente. Dacă sunt treaz și conștient, pot *să aleg din scop*. Dacă sunt o persoană obișnuită, condusă de obiceiuri inconștiente, atunci mecanismul meu „implicit”, stările-alegeri obișnuite, vor alege pentru mine, obiceiul va vorbi pentru mine în numele meu și folosind vocea mea, obiceiul va acționa pentru mine, și eu va trebui să plătesc consecințele acestor alegeri (care uneori îmi schimbă viața) câteodată plătind pentru restul vieții mele pentru o decizie luată de o entitate mecanică și inconștientă în instrumentul biologic

uman care acționează fără rațiune sau conștiință, doar din obicei. Depresia este un asemenea obicei. Este adesea dar nu întotdeauna arbitrar, așa cum sunt acțiunile mele ca răspuns la el. Este energice fac cu ea și cum folosesc această energie depinde de starea mea interioară: ori mecanică și inconștientă sau conștientă, intențională, din scop.

Numai prin observare de sine răbdătoare, onestă, relaxată, fără a interveni în ceea ce este observat, pot începe să văd, să înțeleg și să iau o decizie conștientă din scop, în loc să fiu o ființă mecanică, un automaton inconștient condus de primul răspuns sau de poziția implicită. Doar atunci relațiile mele au o șansă de succes, de a fi împlinite și hrănesc sufletul.

Nu știi ce este dragostea

Pe drum înspre picnic mă opresc să cumpăr o plăcintă cu mere și o mare pungă de chipsuri de porumb, preferatele mele.

Ajung acolo și beau bere, prăjesc burgeri și mă simt bine.

Ca să arăt ce om bun sunt, las acolo restul de plăcintă cu mere dar înșfac punga cu chipsuri și cu atenție o pun lângă răcitorul nostru pentru a le lua acasă. Sunt preferatele mele.

A doua zi mă duc în bucătărie după punga de chipsuri dar nu le găsesc niciunde; mă uit peste tot și apoi mă duc în spălătorie unde ea spală și o întreb, Unde sunt chipsurile de porumb?

Le-am lăsat acolo, ca să fiu drăguță, spune ea, și așa începe cearta.

Durează mult timp și se termină așa cum se termină întotdeauna: ea este în lacrimi și când eu încerc să o împac spunându-i că o iubesc, ea spune, Tu nu mă iubești; tu nu știi ce e dragostea. Și eu mă gândesc, nu cu voce tare, bineînțeles, Asta e o minciună sfruntată, iubesc acele chipsuri.

(Red Hawk. *Wreckage*, 20)

CAPITOLUL 9

Multiple „Eu-uri”... durata de viață a psihicului este doar atâta timp cât fiecare „mască” sau „postură” este în controlul organismului... De obicei aproximativ cincisprezece secunde. Acesta nu e suficient timp să realizezi ceva, cu atât mai mult procesul colectării substanței înalte, perfecționarea și cristalizarea ei într-un suflet adevărat.

(E.J. Gold. *The Joy of Sacrifice: Secrets of the Sufi Way*, 13 - 14)

Una dintre ideile Muncii cel mai greu de înțeles este că, așa cum suntem, nu suntem o ființă unitară în interiorul nostru, un singur „Eu” întotdeauna și mereu la fel, ci o multitudine de „eu-uri”, un sine divizat, fragmentat în duzine, chiar sute de „eu-uri” mofturoase, competitive, războinice, fiecare cu propria agendă, dispoziție, stare și propriile credințe. Este imposibil să înțelegi asta acum într-un alt mod decât cel intelectual. Eu cred că sunt unul, întreg, nedivizat și sunt construit în asemenea mod, psihologic vorbind, încât îmi este imposibil să văd adevărul stării mele interioare. Psihologia a numit asemenea stare schizofrenie și a catalogat-o ca fiind boală mentală. Și totuși este starea întregii umanități; toți oamenii pe care i-am cunoscut, fără excepție, suferă de această stare interioară.

Dar nu putem admite un asemenea lucru. Să facem asta ne-ar pune în pericol. Au un loc pentru oameni de genul acesta. Și astfel, pentru a evita să fim împușcați sau închiși, sau duși într-o instituție de nebuni, cu toții am dezvoltat elaborate deghizări, măști, acte, jocuri, false personalități pentru a ne ascunde starea interioară de fragmentare. Și încet, încet, am ajuns să cred că aceste pretinderi sunt adevăratul meu sine. Voi lupta să-l apăr împotriva oricărui atac sau demascare.

Eu sunt o masă de contradicții. Văd asta în alții, deseori e atât de evident încât nu înțeleg cum ei nu văd asta chiar și când le atrag atenția asupra contradicției. Deseori se simt chiar insultați și devin defensivi și neagă asemenea lucru în comportamentul lor. Eu fac la fel. Nu

pot crede că înăuntru sunt atât de sfărâmat și fragmentat.

Rezultatul este că mă comport ca și cum eu și toți ceilalți sunt înăuntru un „Eu” întreg, unit, stabil și neschimbat. De aceea, dacă X spune că ea va face ceva și în următoarea zi nu face ce a spus, eu sunt insultat, furios și cred că X este o mincinoasă și nu e de încredere. E posibil chiar să-mi închei prietenia cu X dacă insulta este suficient de mare, sau chiar dacă este un lucru mărunț. Ne încheiem relații tot timpul datorită unor plângeri mărunte. De ce? În primul rând pentru că noi credem că celălalt este același „Eu” tot timpul și în orice circumstanță și în al doilea rând pentru că eu sunt guvernat de multe „eu-uri” mici, fiecare cu propria agendă și unul dintre ele, plin de importanță de sine și incapabil să aprecieze prietenia mea cu X, decide să o încheie; el gândește pentru mine, vorbește pentru mine și acționează în numele meu. Făcând asta, prejudiciul poate fi ireparabil. E posibil să plătesc tot restul vieții mele pentru o acțiune impulsivă de moment a unui mic „eu” din mine, care în următorul moment sau în următoarea oră sau în următoarea zi nu mai este la cârmă ci a dispărut.

Și dacă mă întrebi a doua zi de ce am zis sau i-am făcut asemenea lucruri lui X, îți voi spune destul de sincer, „Nu știu. Nu știu ce a fost în capul meu”. Sau voi da vina pe X și îmi voi justifica comportamentul față de ea cu cele mai transparente și evidente minciuni și scuze. Aceasta este starea mea și este starea fiecărei persoane pe care am întâlnit-o vreodată, fără excepție. Această stare de fragmentare îmi conduce viața. De aceea nu pot să urmez o singură linie de acțiune până la final, în special dacă această linie de acțiune trebuie urmată pentru o perioadă mai lungă de timp, zile, luni sau chiar ani. Voi porni pe un drum, chiar unul care e foarte important pentru mine cum ar fi căsnicia și voi începe să mă abat de la acesta în diferite direcții, multe dintre ele direct opuse drumului original, până când într-un final mă trezesc făcând exact opusul a ceea ce era drumul inițial. Sfârșesc în divorț, sau în destrăbălare și băutură și aduc stricăciuni ireparabile

căsnicieii mele. Cum pot să fac asemenea lucruri? E simplu. Acel „eu” care a făcut jurămintele în fața lui Dumnezeu să nu se despartă niciodată, să fie credincios până la moarte, a crezut în aceste jurămintे cu toată inima lui, atâta imp cât a avut controlul asupra instrumentului biologic uman. Dar îndată ce alt „eu” a preluat controlul, totul a fost uitat. Sau mai mult, acel „eu” care are frâiele acum, nu a uitat acele jurămintе, dar este violent și diametric opus lor și nu vrea să aibă de-a face cu ele. De fapt, blestemă poziția în care se află și nu înțelege cum a putut intra într-o asemenea belea. Va întreba „Ce era în capul meu când m-am însurat cu ea?” neavând acces la starea celui alt „eu”. În lumea lui, singurele lucruri care contează sunt băutura și destrăbălarea. Nu contează consecințele asupra sinelui și asupra celorlalți. Fiecare dintre acești „eu” vrea numai ceea ce vrea, când vrea și cum vrea. „La naiba cu torpilele, cu toată viteza înainte!”

Asta e ceea ce se întâmplă în mine în fiecare moment al fiecărei zile, întreaga mea viață.

Nu doar în mine, în fiecare dintre noi. Un mic „eu” va prelua controlul momentan asupra instrumentului, va *alege pentru mine*, va *vorbi cu vocea mea*, va *acționa în numele meu* și întreaga mea viață și direcția pe care viața o va lua poate depinde de acel moment mic și aparent insignifiant. Și „Eu” nici măcar nu sunt prezent, „Eu” nu știu ce s-a întâmplat, implicațiile, importanța alegerii, nimic din toate astea. Nici măcar nu sunt prezent sau conștient. Unul din multitudinea de „eu-uri” din mine a ales, a luat cu finalitate și certitudine o decizie care îmi schimbă viața.

Acest „eu” care a ales are o agendă. Toate „eu-urile” au propria lor agendă. Și singurul scop al lor este să îndeplinească dorințele acelor agende, indiferent care sunt costurile pentru mine, pentru viața mea, pentru relațiile mele. Punct. Finalul poveștii. Și pentru că nu sunt un singur „Eu”, unificat, solid și consistent, sunt la mila oricărui „eu” se întâmplă să fie prezent *în momentul în care eu trebuie să iau decizia*.

Pot începe măcar să văd ce înseamnă asta pentru mine? Pot începe măcar să văd situația în care asta mă plasează ca ființă umană? A vedea asta e ceea ce domnul Gurdjieff numește „teroarea situației”. Aceasta este situația fiecărei ființe umane de pe Pământ. Cum poate președintele Statelor Unite să spună un lucru, să-l contrazică în mod direct, să rostească ceea ce par a fi minciuni evidente și să pară că le chiar crede și apoi să facă un alt lucru contradictoriu? Pentru că el este exact ca mine și ca tinea multitudine de „eu-uri”, fiecare cu propria agendă și el este condus de aceste „eu-uri” exact cum suntem eu și tu.

Și aceste „eu-uri” sunt de trei tipuri:

1) un tip știe foarte bine că Munca există și este opus în mod violent și vehement scopurilor Muncii; va rezista puternic observării de sine pentru că înțelege într-un fel ca Munca îi va expune agendele, contradicțiile și credințele.

2) al doilea tip nici măcar nu știe de existența Muncii, ce este sau care îi sunt scopurile; nu-și *aduce aminte deloc de Muncă sau de alte scopuri decât ale lui*; este inconștient la totul în afară de el.

3) al treilea tip știe de existența Muncii, este influențat de Muncă, este de acord cu scopurile Muncii și dorește să colaboreze cu celelalte „eu-uri” care simt la fel.

Președintele Statelor Unite operează aproape exclusiv cu „eul” numărul 2 și toți conducătorii lumii, cei care controlează destinele națiunilor fac la fel. O minte disciplinată este cel mai rar lucru de pe Pământ. Este una la un milion. Te uiți la televizor la cei faimoși, bogați și puternici (inclusiv conducătorii tuturor națiunilor) și ce vezi foarte repede este asta: acești oameni sunt proști, în cel mai bun caz; într-un caz mai rău, sunt nebuni; în cel mai rău caz sunt nebuni și periculoși și fac un real rău. Unii dintre eiucid milioane. Distrug Pământul. Ei sunt noi cu cătușele controlului social și presiunea mediocrității înlăturate. Ei sunt corupți de putere.

Acesta reprezintă un alt sens al „terorii situației”. Dar adevărata „teroare a situației” apare în mine atunci

când, după ce m-am observat onest, fără a judeca sau a încerca să schimb ceea ce observ, pentru o perioadă lungă de timp și văd că toate războaiele sunt unul singur, toți teroriștii există numai într-un singur loc: războiul este în mine, teroriștii trăiesc și se ascund în mine – și viața lor, existența lor depinde *de a rămâne ascunși de atenția mea*: când încep să îi văd clar, acoperirea lor este distrusă; a-i vedea aduce schimbare profundă (principiul incertitudinii lui Heisenberg).

Nimic nu poate rămâne la fel în mine din momentul în care văd existența multiplelor „eu-uri” și văd cum ele funcționează în mine.

Acum *reala suferință - suferința voluntară - începe în modul serios în mine*: „voluntară” pentru că nicio ființă umană, nimeni nu mă poate face să mă observ. Trebuie să se dezvolte în mine ceea ce Munca numește „Eu-ul observator”, cel care dorește să vadă. Și pe măsură ce ființa interioară își aduce aminte de el și îl utilizează, începe să se întărească și să se contopească cu ea; devine din ce în ce mai activ prin *puterea suferinței* suferința este marele motivator. Din ce în ce mai multe „eu-uri” își unesc forțele cu „Eu-ul observator”, încep să fuzioneze și să se cristalizeze în jurul lui în modul în care particulele se adună în jurul sarcinii. Și astfel, prin ani de practică, uitând ore sau zile să observi, rezistând meditației pentru cincisprezece sau treizeci de minute dimineata, aducându-ți aminte de Muncă din când în când, acest „Eu-observator” devine din ce în ce mai puternic și mai activ.

Încet, încet, scopulsă mă văd așa cum sunt devine mai activ, începe să aibă putere reală în mine. Suferința produsă de practică *construiește și dezvoltă ceva în mine, ceva ce Munca numește conștiință*. Cu toții suntem născuți cu un „bob mic de muștar” de conștiință în noi. Dar acest bob de muștar rămâne în starea de embrion, nedevelopat în omul normal. E posibil să ajung la sfârșitul vieții condus de diferiți „eu”, poate chiar „eu” religioși, dar acești „eu” religioși nu au conștiință, tot ce au ei este un „sistem de credințe” moștenit, care nu gândește ci doar condamnă și

urmează o dogmă rigidă și nedovedită, idei împrumutate. Asemenea oameni nu înțeleg, sunt deseori rigizi, chiar violenți și dornici de război în urmărirea acestor dogme împrumutate, nedovedite, înțelese greșit, moștenite de la tații lor. Ei sunt deseori acuzatori și sunt capabili să facă mult rău. Ei vor acționa în numele unui dumnezeu imaginar, iluzoriu, autocreat și vor face lucruri inimaginabile în numele acestui dumnezeu. Istoria este plină de acțiunile unor asemenea ființe.

Dar din „suferința voluntară” sămânța conștiinței reale poate răsări. Și acesta este rezultatul observării răbdătoare și atente pe parcursul a mulți ani. *Îndată ce boaba de muștar este activată, îndată ce conștiința reală este hrănită și începe să se dezvolte, doar atunci voi învăța ce este adevărata suferință voluntară.* Pentru că „eu-urile” pe care le iubesc și cu care mă identific (= Eu sunt) nu vor pleca. Ele vor avea putere asupra mea doar atâta timp cât eu cred în ele și mă identific cu ele. Practicantul matur pur și simplu nu oferă acestor „eu-uri” autoritatea să vorbească pentru mine, să aleagă pentru mine, să acționeze pentru mine. În schimb îi ofer puterea mea scopului. Aleg să trăiesc din scop, nu din agenda micilor „eu-uri”. Și sufăr pentru că văd din nou și din nou și din nou *cât de ușor sunt dus de agenda micilor „eu-uri”*. Văd foarte clar că refuz să încetez să mă destrăbălez și să beau (e un exemplu nu un fapt) indiferent care este costul pentru mine, pentru relațiile mele sau pentru viața mea: refuz. Și pentru că acum este în mine un bob de muștar de conștiințănu un sistem de credințe împrumutat de la alții, ci ceva *ce este doar al meu, pentru că am plătit pentru* clacum sufăr cel mai intens, acum sufăr într-un mod cu totul nou și la un nivel cu totul nou. *Și această suferință hrănește conștiința.* Asta este ceea ce un om obișnuit nu va putea înțelege niciodată.

Doar oamenii desperați, care au trăit „teroarea situației” ani de zile sunt dispuși să predea tot ce au Creatorului, în schimbul acestui bob de muștar, acestei „perle de mare preț”. Înțelegi? Îndrăznesc să văd că în

fiecare moment iau decizia să fiu condus de „eu-uri” mici, egoiste și inconștiente și sunt sclavul dorințelor lor? Îndrăznesc să văd cum viața îmi este furată pentru mărunțiș, pentru a bea și a mă destrăbăla (asta înseamnă agendele micilor „eu-uri”)?

Pot să văd în mine adevărata „teroare a situației mele”? Încearcă să observi în tine *întregul ciclu al unui singur „eu”* nu doar acțiunile lui conform agendei pe care o are, ci și judecarea ce rezultă în urma acțiunilor și sentimentele despre sine ce rezultă de asemenea; adică întregul „ciclu al eului” nu doar jumătate, care înseamnă acțiunea, ci și cealaltă jumătate care este reacția și judecarea și sentimentele despre mine. *Verifică* singur care este adevărul despre starea ta interioară. Încearcă să te observi fără judecarea și fără a schimba ceea ce este observat. Când sunt capabil să fiu conștient de un „eu” din mine și să văd ce face, să văd lăcomia și „eul” care este lacom, acesta este un moment de reamintire de sine și observare de sine reală.

Efortul de a schimba ceea ce este observat este rezultatul identificării cu ceea ce este observat, cu a crede în el, a-i da putere, a te simți „neputincios” în a face altfel, pentru „asta sunt”. De aceea, o parte din mine, un „eu” mic din mine judecă un alt „eu” mic și spune „eu” trebuie oprit și „eu” îl voi opri. Rezultatul? Război civil, un self divizat și efortul de a schimba ceea ce este observat nu face decât să dea mai multă putere lucrului observat pe care „Eu” fac eforturi să îl schimb. Rezultatul? Nicio schimbare, repetiție obișnuită a acțiunii judecarea acțiunii efortul de a schimba acțiunea vina și condamnarea ce rezultă atunci când acțiunea nu se schimbă o nouă repetare a acțiunii. Este un ciclu. Se repetă. E previzibil pentru că e un obicei. Toate obiceiurile sunt „eu-uri”.

Iată un exemplu bun. Ieri am petrecut aproximativ trei ore muncind la acest capitol, scriindu-l și rescriindu-l. Am simțit că am o primă ciornă bună. Eram acasă, cu acest laptop împrumutat făcând câteva ultime schimbări, când cu o singură apăsare greșită a unei taste, am pierdut

întregul capitol. Am încercat frenetic să-l recuperez. Nimic.

Stăteam acolo într-o stare de uluită neîncredere și disperare. Câteva binecunoscute „eu-uri” au ieșit din mine cu o forță foarte mare. Unul era mânia. Dar împotriva cui sau a ce să fiu mânios? Împotriva laptopu lui? Repede s-a transformat în poziția mea inițială: ura de sine, punctul orb. Apoi un alt „eu” a ieșit, unul care dorea să abandonez întregul proiect al cărții. El a continuat pentru câteva minute, până mi-am adus aminte de mine, m-am regăsit, și mi-am administrat corpul.

Am luat o decizie conștientă să nu dramatizez evenimentul și să nu vorbesc despre el imediat cu soția mea. Ci am închis laptopul, am mers în curtea din spate unde era soția mea și am acompaniat-o la un pahar de vin. Când m-a întrebat cum a fost, i-am spus că am avut o zi bună și că sunt mulțumit. Mai târziu în acea seară, după cină în casa unui prieten, am menționat ce s-a întâmplat, am primit înțelegerea necesară, am râs despre asta și am lăsat să treacă. A doua zi câteva „eu-uri” fără încredere, bazate pe frică și ură de sine doreau să exploateze energia disponibilă. Dar am fost dornic să-mi păstrez scopul, așa că m-am așezat și am început. Rezultatul este acest capitol, cu mult mai bun decât prima ciornă. Poate nu perfect, dar mai bun. Deci vezi cum merg lucrurile cu mine. Câteodată eu mănânc ursul, câteodată ursul mă mănâncă pe mine. Merge mai departe.

Tutwalla Baba

Când a murit avea 93 de ani dar toți spun că arăta de 30, fără riduri, cu părul negru până în pământ, radios și frumos.

Practica lui spirituală era simplă:

Mergea cu ochii plecați, rareori vorbea.

Când privea în ochii oamenilor îi ardea de vii și când le vorbea îi frângea.

Refuzând să fie un mincinos Baba a intrat în sfântul foc; reticența și constrângerea l-au făcut un sfânt.

(Red Hawk. *Way of Power*, 29)

CAPITOLUL 10

Forța de negare-Rezistența la Muncă

Învață să înduri neplăcerile de moment pentru binele Muncii.

...Fii prieten cu forța de negare.

Dacă ai dubii în legătură cu drumul pe care să-l urmezi, urmează drumul față de care ai cea mai mare rezistență.

(E.J. Gold. Bucuria sacrificiului, 101, 102)

Nicio mișcare interioară sau exterioară nu poate avea loc în această lume fără rezistență; unele tradiții numesc aceasta rezistență „fricțiune”. Pe gheață nu am tracțiune, nici fricțiune, de aceea nu sunt capabil să mă mișc. Atunci când cauciucurile își pierd rezistența la drum, mașina scapă de sub control. Același lucru se întâmplă și în interior, conform legii (prima lege a mișcării în fizica Newtoniană: pentru fiecare acțiune există o reacțiune opusă și egală). Pe măsură ce ființa încearcă să crească și să se maturizeze, să avanseze, se va întâlni cu rezistența din interior. Nu poate fi altfel. Cu cât este mai mare efortul, cu atât este mai mare rezistența interioară. Mulți abandonează munca spirituală la primul semn de rezistență. Ei nu au nici înțelegerea nici puterea de a munci cu asemenea rezistență; ei se identifică cu ea și fac ce poruncește ea. Alții perseverează dar își abandonează țelul pe măsură ce rezistența din ei crește. O rezistență puternică îi determină pe mulți să abandonează Munca.

Natura minții este separarea, negarea, rezistența, refuzul, NU! Poate deja ai observat asta în călătoria ta, Călător obosit. Și totuși, prin identificare majoritatea dintre noi am fost antrenați, constrânși și intimidați să ne trăim viața în asemenea mod, în această mică cocioabă care stă lângă un mare conac. Așa cum este programată, mintea este negativă față de viață. Este dorința de a muri, poți să vezi asta în lume, în comportamentul rasei umane, în cei din jurul tău, în tine, Călător obosit? Poți să intuiești ce înseamnă asta pentru viața ta? Pentru relațiile tale?

Pentru a se dezvolta și a avansa, trebuie să găsești

între două forțe de apropiere și evitare, sau cum le identifică Munca, între forțele de „afirmare” și „negare”, ceea ce este cunoscută ca „forța reconciliantă”. Cu alte cuvinte, eu nu pot pur și simplu să întâmpin forța rezistentă cu o forță opusă. Rezultatul este un blocaj. Nicio mișcare nu e posibilă. Între două forțe opuse, trebuie să găesc un mod de a le reconcilia. O a treia forță trebuie să răsară în mine. Observarea de sine, acompaniată de reamintirea de sine creează o asemenea forță reconciliantă în mine. Ea îmi permite să stau între două forțe opuse, între „da-ul” și „nu-ul” din mine, fără să mă identific cu niciuna. Sunt capabil să mă mișc nici înspre unul nici departe de celălalt. Aceasta este cunoscută în tradiția Buddhistă ca „ecuanimitate”. Este abilitatea de a menține înăuntru două poziții opuse, fără suferință sau cedare în nicio direcție. Aceasta este esența Muncii. Eu sunt o masă de „eu-uri” contradictorii înăuntru, multe opuse unul cu celălalt, fiecare dorind controlul organismului pentru a-și îndeplini propriile scopuri egoiste. Între acestea stă observarea de sine fără judecată. Eu mă găesc pe mine, nu mă identific. Rămân destul de liniștit înăuntru, nu merg nici încoace, nici încolo. De aceea forțele sunt reconciliate și mișcarea este posibilă.

Deci nu te lăsa amăgit de rezistența la Muncă. Este la fel de inevitabilă precum e umbra care urmează corpul. Este prin lege și este necesară. Nu există dezvoltare fără ea. De fapt, rezistența devine un ghid foarte util care îmi semnalează când sunt pe o cărare corectă. Ego-ul consideră orice observare de sine condamnabilă și îi rezistă cu o mare forță. Cu cât cineva descoperă munca diferitelor „eu-uri” cu atât va fi mai multă rezistență. Supraviețuirea lor depinde de faptul că eu să rămân inconștient și să nu le văd. Ele nu pot supraviețui pentru totdeauna, când lumina observării de sine este poziționată pe ele. Ele trăiesc în întuneric. Pe măsură ce cineva avansează în Muncă și câștigă mai multă pătrundere și înțelegere, rezistența nu se diminuează, ci crește în consecință. Cu cât este mai mare rezistența interioară, cu

atât este mai sigur că sunt pe cărarea corectă și am descoperit ceva ce e adevărat.

Sunt înțelepți oamenii care înțeleg atât natura cât și valoarea rezistenței interioare la observarea de sine. Ei o vor lua ca o binevenită indicație că au descoperit ceva de o reală valoare și nu vor abandona eforturile de a vedea. E o zicală în Muncă: „Dacă văd ceva, nu trebuie să fiu acel lucru” (Jan Cox).

Practica răbdătoare și efortul de a vedea și de a simți, mă va deplasa prin rezistență fără luptă sau violență interioară de niciun fel și în special fără judecare. Judecarea este rezistență. Nu este nevoie de luptă sau blamare. Doar observă cu ecuanimitate și cu un corp relaxat. Când apa întâlnește rezistență, ea pur și simplu trece pe lângă, peste sau pe sub. Ea cedează pentru a continua să se miște. Artele marțiale folosesc aceeași idee, să mă miște cu, nu împotriva forței care vine înspre mine și să nu tensionez corpul ci să stau relaxat în fața opoziției. Rezistența există prin lege. Folosește-o, nu te lupta cu ea.

În același mod, după o viață de practică în acest fel, cineva poate fi capabil să folosească propria moarte ca pe un aliat și un consilier, mai degrabă decât inamicul de temut care ne învață cultura noastră că e. Nu este nevoie de zbucium sau de luptă cu ea. Este un dar dat de Creator. Creatorul este numai dragoste, așadar moartea este dragoste. Acceptându-mi propria moarte în timp ce trăiesc îmi arată modul corect de a trăi: fii lent în a judeca și rapid în a ierta. Toată lumea pe care am cunoscut-o, fără excepție, va muri. Așadar, care este lupta? Unde este zbuciumul? Fără judecare: aceasta este calea observării de sine.

Ecuanimitatea

Să fii fără judecată, care nu este același lucru cu a fi fără discernământ, este ecuanimitate, să nu te duci nici înspre cald nici departe de rece, ci să rămâi stabil când dorința tensionează lesa.

Poate că ai văzut simbolul antic pentru ecuanimitate: între doi Lei care stau față în față, soarele de la apus stă

nemișcat la orizont, lumina sa luminând egal nu-ul și da-ul. Indienii nu i-au dat un nume dar au spus, în ceea ce privește faptul că tu mănânci ursul sau ursul te mănâncă pe tine, ambele sunt la fel.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 11

Tampoane

Avem sisteme speciale în noi care ne împiedică să vedem contradicțiile (noastre). Aceste sisteme sunt numite tampoane. Tampoanele sunt aranjamente speciale... care ne împiedică să vedem adevărul despre noi și despre alte lucruri. Tampoanele ne împart într-un soi de compartimente rezistente la gând. E posibil să avem multe dorințe, intenții, scopuri contradictorii și nu vedem că sunt contradictorii pentru că tampoanele stau între ele și ne împiedică să vedem dintr-un compartiment în altul... ele fac imposibil de văzut... oameni cu tampoane foarte puternice nu văd niciodată... În general, fiecare tampon este bazat pe un fel de presupunere greșită despre sine, despre capacitățile, despre puterile, înclinațiile, cunoștințele, ființa, conștiința, ș.a.m.d... ele sunt permanente; în aceleași circumstanțe, cineva vede și simte aceleași lucruri.

(P.D. Ouspensky. *The Fourth Way*, 153 - 154)

Iată cum labirintul, sau complexul intelectual-emoțional funcționează pentru a mă împiedica să văd: „sistemul *tampon**”. Acesta este un elaborat sistem de distrageri care capturează atenția și mă împiedică să văd cum labirintul capturează și consumă atenția. „Sistemul tampon” este compus din multe lucruri, dar sunt cinci clase generale care mă pot ajuta să încep să văd tampoanele:

1) *învinuire* („nu eu”); este un mod clasic prin care complexul intelectual-emoțional își menține controlul, în special în relații. În momentul în care apare învinuirea, am ocupat poziția de „a avea dreptate” și trebuie să demonstrez că tu nu ai. Sfârșitul relației pentru moment. De acum acolo există doar atac și apărare, război tot

timpul.

2) *justificare* („eu-dar”); așa consider că am dreptate indiferent care este comportamentul meu: „Da, am lovit-o. Ai văzut-o cum flirta cu acel bărbat? Bineînțeles că am lovit-o!”

3) *importanța de sine* („doar-eu”); Don Juan Matus, indianul Șaman Yaqui, l-a învățat odată pe ucenicul său Carlos Castaneda, „Ceea ce ne slăbește este a ne simți ofensați de ceea ce fac și ce nu fac ceilalți. Importanța noastră de sine necesită să ne petrecem aproape toată viața fiind ofensați de către cineva. Fără importanță de sine suntem invulnerabili”. (Carlos Castana. *Tales of Power*. New York: Simon and Shuster, 1974). Aceasta este partea agresivă a relației agresor-victimă, dominarea.

4) *compătimirea de sine* („săracul-de-mine”); imaginea în oglindă a importanței de sine, partea pasivă a agresivității importanței de sine, modul viclean de a menține controlul în relație, calea victimei, supunerea.

5) *vina* („răul-de-mine”); acesta este unul dintre cele mai puternice instrumente de control și manipulare a comportamentului în relații, atât la nivel de societate cât și la nivel personal.

Aceste cinci lucruri constituie un mare interes, cineva ar putea spune chiar fascinație sau obsesie, pentru atenție, care este instantaneu distrasă de către ele de la observarea labirintului. Acesta este modul în care labirintul mă împiedică să aud și să folosesc ajutorul real; este modul în care labirintul mă împiedică să mă văd așa cum sunt, astfel menținându-și intacte mecanismele de „capturare și consumare”. Are un interes investit în faptul ca eu să nu înțeleg ce se spune aici, și știe că această informație nu este în interesul lui.

Dar este mecanic = obicei, inconștient. Tu nu trebuie să fii așa. Acesta este avantajul nostru asupra lui. Pot învăța să observ complexul intelectual-emoțional în timp ce lucrează pentru că este predictibil: acționează *în același mod* de fiecare dată. Și doar prin a vedea, eu pot să devin liber, neschimbând nimic decât relația mea cu labirintul.

Nu schimbând labirintul cu totul, ci relația mea cu el = non-identificare. Așadar, toate eforturile de a vedea un tampon care mă ține confuz și distras, sunt foarte utile pentru munca mea. Asemenea lucruri ca judecarea, identificarea, negativitatea, gândire care nu e necesară și emoție care nu e potrivită, sunt inevitabil acompaniate de tensiune ce nu e necesară – așadar, tensiunea ce nu e necesară este un semnal de avertizare că labirintul își întinde pânza. Este un mecanism instantaneu de feedback. De unde indicația: observă tensiunea ce nu e necesară. Eforturile de a menține corpul relaxat sunt foarte utile și productive. Asemenea eforturi sunt numite în Zen „efort fără efort”, pentru că nu este un „efort” muscular pentru a te relaxa, ci un efort de observare interioară, conștientizarea corpului și înțelegere. Mai mult, relaxarea în interior înseamnă de asemenea relaxarea strânsorii identificării cu funcțiile corpului și cu labirintul complexului intelectual-emoțional. Aceasta este de asemenea cunoscut în anumite tradiții, precum Zen, ca „efort fără efort”: să devii activ-pasiv în interior.

Așadar, munca de a observa tampoanele este o muncă înceată și răbdătoare. Sunt multe dispozitive încorporate pe care le-am creat pentru a evita oroarea și rușinea a ceea ce am devenit pentru a supraviețui în nebunia lumii din jurul meu. Dacă aș fi rămas sănătos și stabil într-o lume bună, aș fi devenit rapid un nedorit, un făcător de probleme. Tampoanele servesc să mențină o anumită stabilitate cotidiană în lumea exterioară. Îndepărtarea tamponelor este o muncă delicată și nu poate fi făcută prea repede. Să faci asta ar fi periculos și neproductiv. Pe măsură ce observ, noi calități și virtuți vor apărea în mine ca produs secundar al observării de sine. Tampoanele se vor dizolva pe măsură ce conștiința se trezește și se dezvoltă în mine; tampoanele vor deveni imposibil de păstrat. Nu-mi mai pot ignora contradicțiile. Și noile virtuți care apar spontan în mine vor înlocui tampoanele care îmi mențin falsa personalitate.

Întotdeauna în Muncă, marea lege este: Acordă

atenție; mergi încet; rămâi liniștit. Nu este nevoie de grabă. Munca nu poate fi grăbită. E nevoie de multă răbdare și această răbdare se va dezvolta în mine pe măsură ce observ. Ceea ce am nevoie și este dorit în mine apare pe măsură ce este nevoie; ajutorul va veni de Sus, de la ceea ce mă observă pe mine. Eu trebuie pur și simplu să am încredere în procesul ce se desfășoară în mine. Încet este sigur și în siguranță. Tampoanele există ca protecție pentru un psihic fragil. Dacă îmi văd direct sinele așa cum e, divizat și fragmentat, șocul și oroarea mă vor distruge. Nu putem îndura să ne vedem propria nebunie și tampoanele mă protejează de acel șoc, asigurându-se că rămân „nebun normal”. Majoritatea dintre noi reușim să rămânem nebuni funcționali. Dar suferința acestei nebunii este prea greu de suportat chiar și cu tampoane pentru majoritatea dintre noi, de aceea ne auto-medicăm pentru a suporta suferința bolii noastre mintale. În mod tradițional, noi folosim bani, sex, putere, faimă sau droguri pentru a ne distrage de la durerea condiției noastre și ne amortii față de realitatea stării noastre interioare. Este mai mult decât oricare dintre noi poate suporta. Legea Muncii pentru a intra în „*Coridorul Nebuniei*” este: Singurul drum înspre afară este prin Trebuie să trec prin nebunia mea. Observarea de sine și reamintirea de sine sunt modurile de a traversa în siguranță Coridorul.

Pur și simplu găsește-te pe tine și observă-ți contradicțiile fără a le judeca și fără a încerca să schimbi lucrurile. În final, pe măsură ce mă maturizez în această Muncă, schimbarea va apărea din ceea ce este observat. Schimbarea poate să apară doar pe măsură ce mă maturizez și va apărea ca grație din practica observării de sine. Voi vedea ce să fac și cum să o fac. Voi vedea când lupta e necesară și pentru ce să mă lupt. Nu e nevoie să mă lupt împotriva a nimic; voi vedea pentru ce să mă lupt și asta, încet, va lua locul a ceea ce nu mai este necesar.

Nu a rămas nimic

Nimic nu mă mai interesează.

Zilele se târâie ca viermii după o ploaie grea și eu pot

să stau aici pe veranda protejată din zori până seara, nefăcând nimic doar uitându-mă cum se mișcă umbrele de la un copac la altul până când totul este cuprins de un negru palid, ca inima mea goală.

Sportul obișnuia să mă intereseze dar ei au devenit corupți cu toții de lăcomie și de un dispreț brutal pentru fani.

Ziarul avea odată speranță pentru mine datorită glumelor, dar nu mai:

Calvin și tigruul său erau ultima gură de adevărată nebunie și idiotenie comună lăsat în risipire de simplii proști.

Televizorul este o plictiseală zdrobitoare după alta intercalate de reclame asurzitoare mai rele decât cel mai prost show.

Stau aici pe veranda protejată când deodată, ea apare din nou.

În fiecare zi această frumoasă femeie cu părul șaten lung până aproape de frumosul fund, vine mergând. Astăzi are pantaloni scurți și picioarele splendid musculoase, curbele și formele, coapsele

2 stâlpi conici de piele fină, aproape pot să-i simt părul cu buzele și apoi ea a trecut dincolo de deal.

Unde rămăsesem? Oh, da Nimic nu mă mai Interesează.

(Red Hawk. *The Art of Dying*, 105)

CAPITOLUL 12

A vedea și a simți

Onestitatea autentică față de sine, fructul unei practici dedicate de observare de sine, este cheia pentru a rupe ciclul de blocare a minții.

(Lee Lozowick. *Feast or Famine*, coperta din spate)

Suntem atât de condiționați să credem că atunci când vedem o problemă trebuie să o „reparăm” imediat, încât unul dintre cele mai dificile lucruri de făcut în Muncă este a observa fără a interveni sau a judeca sau a schimba ceea ce este observat. Lasă sabia jos și încetează lupta, Călător obosit. A lupta este o capcană. Un „eu” luptă

împotriva altuia, un sine divizat și nebunia este perpetuată la nesfârșit. Nu există un sfârșit la ceea ce trebuie „reparat”. Dar pentru că instrumentul biologic uman este creat de o inteligență înțeleaptă, blândă și binevoitoare, vine cu o singură unealtă de operare: observarea de sine. Eu sunt un idiot fără speranță și totuși până și eu am învățat cum să folosesc această unealtă. Și tu poți. Suntem făcuți astfel încât oricine, care nu e distrus permanent și organic sau clinic nebun, își poate regăsi sănătatea prin muncă lentă și răbdătoare cu sinele. Este superb modul în care funcționează. Este simplu și elegant să înveți și astfel să crești și să te maturizezi. Și unealta pentru a învăța este observarea. Trebuie să învăț cum să învăț. Odată ce am învățat cum să învăț, „nu există capăt” (domnul Lee Lozowick) privind ceea ce pot învăța, cât de departe pot merge sau ce pot obține.

Există în fiecare dintre noi, chiar și în cei mai răi, bunătate fundamentală; este în natura ființei noastre. Venim cu ea în această încarnarea ca oameni și ea rămâne latentă, așteptând să iasă din înveliș, având nevoie doar de invitația organică de a ieși. Invitația este un corp relaxat, înăuntru și în afară. Relaxarea interioară este absența identificării, o neintervenire activ-pasivă cu ceea ce este observat. Îndată ce am ajuns la această stare, prin renunțarea la efortul de a „repara”, atunci fără efort, bunătatea mea fundamentală apare. Devine principiul activ în instrumentul biologic uman; este activă-pasiv.

Atunci, complexul intelectual-emoțional devine pasiv în el însuși.

Rezultatul este apariția bunătății fundamentale care se manifestă ca funcții înalte ale instrumentului: blândețe, generozitate, iertare, compasiune și altele asemănătoare. Singurul lucru care mi se cere, locul meu în schema creației, este să-mi văd și să-mi simt starea interioară așa cum este, fără a judeca sau a încerca să schimb ceea ce observ.

A vedea vine din centrul intelectual și este una din funcțiile sale adevărate și de bază. Pentru reamintire de

sine, pentru a mă găsi, a-mi plasa atenția pe senzațiile corporale și a-mi observa contradicțiile fără identificare, este necesar intelectul. Intelectul își aduce aminte și îndrumă atenția, o plasează și o menține. A vedea este una din funcțiile sale și când face acest lucru se află la locul său. Trebuie antrenat să-și știe locul. Doar atunci poate servi în mod eficient. Așa cum este acum, nu se află la locul său și irosește cantități enorme de energie în gândire ce nu e necesară. Fură energia care este necesară pentru observarea de sine, pentru a-și menține fluxul de sporovăială și judecare. Tot ceea ce se cere de la el este să *vadă* fără să intervină.

În același mod, a simți vine din centrul emoțional și este una din funcțiile sale adevărate și de bază. Când atenția este plasată pe a-mi vedea contradicțiile, șocul îmi va produce suferință. Aceasta este suferință voluntară și poate fi intensă. Trebuie doar să rămân în ea și să nu mă distrag prin bani, sex, putere, faimă sau droguri. Singurul drum înspre afară este prin A *simți* această suferință este una din funcțiile reale ale centrului emoțional și îi permite să-și învețe locul potrivit în schema de transformare a energiei corpului. Energia acestei suferințe prin a simți este transformată într-o energie mai înaltă și mai fină care poate fi utilizată de către corp pentru observarea de sine. De asemenea, are funcția de a hrăni centrul mai înalt, sau pe Creator, una dintre obligațiile noastre ca ființe mature, să hrănim așa cum suntem hrăniți. Domnul Gurdjieff a numit-o „legea mentenanței reciproce”, este o funcție înaltă a instrumentului biologic uman, o funcție a sufletului matur.

Prin a *vedea*, în centrul intelectual apare intenția. Prin sine însăși intenția nu poate face treaba, dar servește la focusarea intelectului și la trezirea inteligenței sale organice. De la a *simți*, apare *dorința** în centrul emoțional. Prin sine însăși dorința nu poate face treaba, dar servește la focusarea emoțiilor și trezește ceea ce este numită „atenția-sentiment”. Acum atenția răsare în doi centri în același timp și luate împreună, atenția și dorința

devin sămânța voinței reale și abilității de a face. Când acești doi centri sunt combinați cu senzația corporală, care vine din centrul instinctului, acum am trei centri muncind armonios și sunt capabil să încep să am voință reală, abilitatea de a face: scopul răsare din conștiință și din combinarea celor trei centri care lucrează împreună. Sunt capabil să stabilesc ce este nevoie și ce vreau pentru Munca mea, să creez un scop pentru a direcționa comportamentul și să mențin o linie clară și directă până la atingerea scopului. Aceasta este funcția conștiinței în sufletul sau ființa matură.

Sarcina mea ca ființă într-un instrument biologic uman este mică, dar este crucială în schema lucrurilor: mi se cere *să văd și să simt* funcțiile instrumentului până la punctul de sănătate, care este munca armonioasă a tuturor centrilor, fără interferență. Sarcina mea este să nu intervin, să nu încerc să „repar”, sau să judec. Simplu de înțeles, dificil de realizat. Este nevoie de mult efort pentru a ajunge la „efort fără efort”. Odihnește-te în cine ești, Călător obosit și pune capăt luptei.

Și ce dacă?

Ți-a dispărut câinele și nu s-a întors niciodată?

Și ce dacă.

Vecinul a luat din proprietatea ta și a refuzat să corecteze asta?

Și ce dacă.

Părinții nu te-au iubit?

Și ce dacă.

Ți-ai prins soția în pat cu cel mai bun prieten al tău?
Și ce dacă.

Soțul tău a murit de atac de cord și ți s-a spus că mai ai trei săptămâni de trăit?

Și ce dacă.

Ne naștem toți ca să murim?

Și ce dacă.

Rasa umană este în pragul extincției?

Și ce dacă.

Bombele atomice sunt toate în mâinile unor lunatici?

Și ce dacă.

Totul este așa cum este, exact așa cum este; toate sensurile și toată suferința venită din a judeca drept bine sau rău, este arbitrară, subiectivă, relativă și fără sens.

Ești total și vehement în dezacord cu asta?

Și ce dacă.

(Red Hawk)

A deveni un ipocrit

Prostul care știe că e prost E cu atât mai înțelept. Prostul care crede că e înțelept Este într-adevăr prost... Pentru o vreme nebuniile prostului sunt dulci, dulci ca mierea.

Dar la sfârșit devin amare.

Și cât de amar suferă el! (Buddha. *Dhammapada*, 25, 26)

O bună prietenă de-a mea care este în Muncă de puțin timp mi-a scris, mă simt ca un ipocrit foarte furios...". Bineînțeles că așa se simte. Nu poate fi altfel. Acesta este semnul că în mine, *conștiința** s-a trezit. Și dacă nu schimb cursul, suferința conștiinței mă va chinui și va fi de nesuportat. Mulți caută orice distragere de la „a simți” acea suferință. În mod tradițional, aceste distrageri iau cinci forme: bani, sex, putere, faimă, droguri (de orice fel, incluzând mâncare, relații bazate pe frică, cumpărături, tehnologii de orice fel, etc.). Când sufăr din conștiință, reacția instrumentului biologic uman – care este un instrument mamifer – este simplă, luptă sau fugi. De aceea în practica observării de sine avem indicațiile să nu schimbi (luptă) ce e observat („a vedea”) și să „simți” (să nu fugi).

Așa cum sunt, de fiecare dată când violez conștiința, sunt un ipocrit. Punct. Și trebuie să rămân în acel sentiment. Trebuie să-l simt fără să fug de el prin distrageri. Trebuie să sufăr voluntar. Scrisoarea prietenei mele a fost scrisă de cineva care simte *pulsațiile conștiinței suferinde*, chiar dacă ea nu știe încă ce simte sau de ce este insuportabilă. Poate fugi de ea, dar nu se poate ascunde; nu are unde să se ascundă. Conștiința ei s-

a trezit și ea suferă. Ea „vede” că este o ipocrită. Și eu la fel. Eu, cel care îți scrie și îți dă instrucțiuni în această practică, sufăr de ipocrizia mea. Nu există altă suferință ca asta. Este aproape suportabilă. Și această pulsație de suferință de la Creator nu judecă, nu condamnă, pur și simplu suferă. Va suferi până nu îndrept orice aș fi făcut ce a cauzat suferința. De la un moment dat în dezvoltarea mea, este imposibil să ignor această suferință. Nu mă pot odihni până nu repar ce am de reparat.

Miracolul conștiinței este doar acesta: tot ce trebuie să fac este să „văd” și să „simt”. Asta va face Munca interioară de transformare. Face asta în mine. Eu sunt un martor al acțiunilor sale asupra mea ca ființă. Ea realizează schimbările în interior, nu eu. Eu nu mă pot schimba. Dar pot „să văd” și „să simt” și făcând asta pot să intru în suferința voluntară. Restul se întâmplă conform legii.

Dacă conștiința este Dumnezeu și eu nu am nicio dovadă care să demonstreze contrariul sau vreun motiv să nu am încredere în această învățătură – atunci când încalc conștiința din mine, suferința Creatorului este cea pe care o simt. Este un alt fel de grație, dăruită celor care doresc să muncească și fac asta de bunăvoie și în mod voluntar. Ușa este deschisă pentru mine, pentru a simți consecințele propriului meu comportament asupra Creatorului. Gândește-te ce înseamnă asta pentru tine ca ființă umană.

Așa că nu dispera. Continuă „să vezi” și „să simți”. Continuă să observi. Respectă legea, nu lăsa nimic să intervină între tine și lege. Legea te va transforma. Poți să ai încredere în lege; conștiința este legea. Poți avea încredere în ea, întotdeauna și în orice privință. Iubesc ipocrizia prietenei mele pentru că înțeleg ce înseamnă. Dar de la un ipocrit la altul, este mult mai ușor pentru mine să văd ipocrizia ta decât să o văd pe a mea.

Chiar astăzi am fost la birou să muncesc puțin la poezie. I-am spus soției mele că voi fi plecat pentru aproximativ două ore. Dar când am ajuns acolo, au apărut probleme cu calculatorul iar ceea ce trebuia să fac era mai

detaliat decât crezusem și am petrecut majoritatea zilei la birou, poate șase-șapte ore. Telefonul îmi era deconectat, așa că n-am putut să o sun să-i spun. Nu mi-a trecut prin cap că aș putea să mă duc într-un alt birou sau jos, în biroul central să o sun. Când am ajuns acasă, ea era supărată, rănită și furioasă. Dar a stat jos și a vorbit cu mine pe un destul de redus spunându-mi ferm că își dorea ca sentimentele ei să fie luate în considerare și ca eu să fiu un om de cuvânt, grjulu și pe care se poate baza. Eu am fost ofensat și defensiv, plin de justificări față de acțiunile mele. Pentru moment mi-am scuzat și mi-am apărat ipocrizia, dar conștiința îi dădea pulsații mici de remușcare. Și știam că are dreptate. Curând mi-am cerut scuze.

Răspunsul ei a fost că scuzele nu erau reale pentru că nu le simțeam. Era pe jumătate adevărat. Avea dreptate că nu simțeam ca și cum trebuia să-mi cer scuze. Simțeam că vreau să intru în defensivă și în represalii pentru că am fost expus. Acesta era un „eu” bine cunoscut din mine, un „eu” ușor de ofensat, ostil, rece, crud, un „eu” fără respect față de Muncă sau față de ceilalți, dorind doar să aibă dreptate și să se răzbune. Și acesta era în mine. În același timp, era un scop în mine, de a face ce trebuie indiferent cum mă simt sau ce dispoziție e în mine. Eram angajat practicii de a face ce trebuie, de a opera din bunătatea fundamentală, chiar dacă nu simțeam să fac asta. Am fost sincer când mi-am cerut scuze chiar dacă în acel moment nu simțeam să fac asta, ci simțeam că vreau să lovesc înapoi. Deci, ce vreau să spun e simplu: *fă lucrul corect chiar dacă nu simți să-l faci*. Acesta este modul în care eu tratez cu ipocrizia mea. Acesta a fost un moment de un altfel de reamintire de sine: în mijlocul unei anumite dispoziții (un mic „eu” interior) m-am găsit pe mine, mi-am conștientizat corpul și mi-am reamintit scopul. Deschiderea soției mele înspre a discuta a declanșat în mine dorința de reamintire a Muncii și de a acționa conform ei. Iată un caz în care nivelul și onestitatea răspunsului unei persoane m-au ajutat să mă comport într-

un mod mai frumos, din bunătatea fundamentală. Dacă ea nu ar fi făcut asta? Nu știu; nu întreba.

E mai ușor de văzut un fir de praf în ochiul vecinului tău

Un învățător spiritual înțelept m-a întrebat dacă vreau să îndeplinesc o sarcină simplă cu oamenii lui în Little Rock.

Am crezut că am făcut o treabă bună, așa că e un șoc când primesc o mustrare aspră de la Maestrul meu care îmi spune că am făcut un dezastru, indiferent câți oameni au fost ajutați, cât a fost renovat, pentru că am făcut-o cu atitudinea greșită;

operațiunea a fost un succes, am raportat cu mândrie, trecând peste faptul că pacientul a murit:

I-am ajutat să vadă că Atenția lor este slabă, dar am fost arogant când era nevoie să fiu blând și umil.

Lucrul corect făcut din motive greșite este osândit așa cum este un trandafir ce înflorește în afara sezonului.
(Red Hawk. *Wreckage*, 73)

Suferința Voluntară

Căutătorul ar trebui să fie capabil să-și vadă greșelile fără să se identifice cu ele. El trebuie să fie capabil să-și controleze instinctul animal prin efort mental și examinare a conștiinței.

(E.J. Gold. *The Joy of Sacrifice*, 118)

Dacă vrei să știi ce este suferința reală, prin opoziție cu suferința mecanică creată de condiționări, începe practica observării de sine fără judecare. Suferința ce apare din observarea de sine fără judecare este numită în Muncă „suferință voluntară”. Bineînțeles, este voluntară pentru că nimeni nu poate determina pe altcineva să se observe. Cum ar putea? Eu trebuie, prin propria mea voință, prin propria mea alegere să încep să mă observ fără să mă judec. Și odată ce fac asta voi începe să sufăr într-un nou mod. Și această suferință din mine este cea care va crea un nou organ, care este cunoscut în Muncă drept conștiință. Cineva care și-a dezvoltat suficientă conștiință înăuntru, este numit „renăscut” sau „un om

nou". Nu pot să mai am aceeași relație pe care avut-o cu lumea mea interioară sau exterioară. Acum sunt capabil să iau asupra mea, voluntar, o parte din suferința Creatorului, să-l ușurez pe Creator de o parte din povară. Sunt capabil să-mi „ridic crucea și să umblu” cum spune Matei 16: 24. Când un om înțelege Munca din experiențanu din ceea ce spun alții atunci va începe să înțeleagă Evangheliile într-un alt mod. Să-ți duci propria cruce este bucurie, dar nu bucuria așa cum o știm noi.

Noi explorăm împreună modurile prin care un om se poate reface de pe urma rănilor din inimă. Toată lumea are aceste răni, toți. Nici măcar Iisus nu a scăpat de aceste răni. Crezi că tu ai reușit să scapi? Iisus este cel care, în tradițiile creștine, demonstrează puterea suferinței voluntare. Aceasta mai este numită suferință conștientă, pentru că este rezultatul direct al faptului că omul devine mai conștient prin practica observării de sine. Primul nivel al conștiinței este să devii conștient de sine. Asta face observarea de sine pentru mine; mă duce la un nivel de conștiință al umanității unde e posibil să devin conștient de mine. Umanitatea este inconștientă, mecanică, pe pilot automat, o creatură a obiceiului, mamifer prin natură, încă nu la nivelul unei ființe umane.

Oamenii care și-au trezit conștiința de sine au ajuns la primul nivel a ceea ce înseamnă să fii ființă umană. Nu mai sunt la nivelul umanității tipice. Acum o nouă suferință intră în viața mea, pentru că *văd* cu fiecare creștere a clarității, sinele divizat, natura mea fragmentată și *simt* care este efectul acestei nebunii asupra mea. De aceea sufăr. Suferința este marele motivator în viața umană. Unde este plăcere, devin automatic, menținând starea de fapt. Dar când intră durerea, sunt construit în așa fel încât să mă îndepărtez de durere. Suferința mă motivează să muncesc, să fac eforturi, să văd mai mult pentru a-mi găsi drumul spre plăcere.

Suferința voluntară apare din oroarea de a *vedea* sinele divizat fără protecția multelor tampoane. Mă văd așa cum sunt, nu așa cum am pretins întotdeauna că sunt.

Mă văd fără minciună. În mine apar onestitatea și umilința, ca un produs secundar al observării de sine. Adică, toate virtuțile pe care marile religii le încurajează încep să apară în mine din matricea bunătății fundamentale.

Suferința voluntară produce virtute în mine, dar nu este aceea dreptate de sine care este atât de evidentă la cei care își arată virtuțile în mod public. Din dreptatea de sine vin cele mai rele comportamente umane, orori inimaginabile, războaie și orice fel de violență. Nu. Ființa conștientă de sine are o virtute tăcută, ascunsă vederii, pentru că apare cu umilință. Văd ce sunt. Nu pretind că sunt altfel. Vorbind personal, văd că sunt un mincinos, lăudăros, arogant, plin de importanță de sine, care le știe pe toate, un hoț, un tip care înșală, plin de poftă, de lăcomie, mizer, crud, insensibil, care crede că are mereu dreptate nevoie să continui? Vezi cum eu și cu tine suntem la fel? Suntem conduși de ego și din asta este ego-ul făcut. Când încep să văd asta în mine în mod onest, fără judecare, pur și simplu așa cum sunt lucrurile, începe suferința voluntară și această suferință este transformațională, nu ca suferința umanității tipice. Aceasta suferință este cea care trezește bunătatea fundamentală, inteligența organică și conștiința. Chiar dacă punctul orb este ura de sine, așa cum este al meu și mesajul este „nu sunt bun de nimic”, totuși, spre uimirea și mirarea mea, ce apare în mine este bunătate fundamentală; devin bun în mod fundamental, în ciuda iadului personal creat de ego.

Pentru mine, aceasta este bunăvoința. Creatorul nostru este bunătate, este dragoste, este conștiință, este atenție. El îmi acordă atenție, pentru că el locuiește în mine, ca sine. El este atenție și El este ceea ce acordă atenție. Și prin bunăvoința lui, umilința apare. Îi mulțumesc lui Dumnezeu! Uminința este un balsam pe suferință. Este embrionul conștiinței reale. Uminința este frumusețe adevărată. Ea apare când am plătit pentru ea, nu înainte. Ea apare ca o revărsare naturală de bunătate fundamentală și este rezultatul observării de sine

răbdătoare, onestă, sinceră și fără judecare. Poți să vezi miracolul în asta? Poate poți să vezi frumusețea ei. O minunată bunăvoință salvează un nemernic ca mine. Dar acest „salvat” nu este rezultatul unei experiențe care are loc o dată, în care eu fac niște afirmații că voi fi mai așa sau mai așa și din acel punct în colo, indiferent care este comportamentul meu, eu sunt într-o stare de grație. Nu despre asta vorbim aici. Plătesc cu suferință voluntară și sunt răsplătit cu grație. Este moment de moment.

Nimic nu este nevoie să fie „reparat” aici. Ne este doar dat să fim un martor al Muncii Creatorului nostru. După ce-mi asum locul corect în relația cu Creatorul meu ca martor-Creatorul face restul.

Scopul meu este să observ fără să judec, „să nu fac” și să las restul Creatorului. Creatorul este blând și bun. Dar nu va interveni niciodată, pentru niciun motiv. Nu va forța, nu va insista și nu va fi agresiv în niciun mod. Cei care vor să le impună altora religia lor în mod agresiv sunt inconștienți, așa cum sunt eu. Nu are niciun sens să îi judec pe ei sau pe mine ci să sufăr pentru ei, așa cum fac pentru mine, tăcut și răbdător, fără să mă plâng sau să epatez. Persoana înțeleaptă conduce prin exemplu, cum se tratează pe el sau pe alții, nu doar prin cuvinte. În persoana conștientă de sine, apare un lucru complet neobișnuit în lume: cineva în care cuvintele și acțiunile se potrivesc. În tradiția creștină, suferința voluntară este numită „Calea Crucii”.

Smerit de dragoste

Spui că ai avut un tată și ți-ai dorit să fie un prinț dar s-a dovedit a fi un nătâng mârșav, un idiot fără speranță lipsit de bun simț al cărui comportament ar fi rușinat un mistreț sălbatic?

Ei bine, eu sunt așa. Un om ale cărui frici i-au rănit ficele. Bărbații ca mine își adoră copii, deși tremurăm în ignoranța noastră, suntem caraghioși și fără grație în devotamentul nostru. Dar încet, ce este brut în noi cedează în fața îmbrățișării fără frică a copilului la fel cum o câmpie aridă se predă vegetației luxuriante.

Deși în aronganța lui omul mândru se poticnește, adorarea copilului său îl înnobilează pe măsură ce îl smerește.

(Red Hawk. *The Art of Dying*, 50)

Trezirea Inteligenței-A Gândi în afara Cutiei

Să fiu lipsit de echilibru este cel mai mare ajutor al meu, doar dacă îmi dau seama și văd că „Eu” nu mă pot echilibra pe mine. Această dorință egoistă de care mă agăț este doar continuarea a ceea ce mă ține lipsit de echilibru. Este nevoie să fie înțeleasă într-un mod nou. Eu nu pot reuși și atâta timp cât mă agăț de dorința de a fi echilibrat, dezechilibrul continuă. Din nou, doar când sunt copleșit, când nu mai pot face față situației, ceva complet nou poate să apară care să mă ajute să înțeleg ceea ce am cu adevărat nevoie.

(Michel de Salzmänn. *Material for Thought* 14, 12 - 13)

Trezirea inteligenței apare în ființa umană atunci când în sfârșit realizez că eu singur nu mă pot schimba, este imposibil. Sunt prins într-o buclă, un ciclu repetitiv, o cutie. Am nevoie de ajutor și este imposibil să-mi gândesc ieșirea din cutie. Nu este posibil să gândești afară din cutie. Dacă gândesc, sunt în cutie. Minte în sine este cutia. Minte este un computer binar. Asta înseamnă că poate gândi într-un singur sens: prin asociere, comparație-contrast, asta-și nu asta, alb-negru, bun-rău, îmi placenu-mi place. Ea gândește numai prin comparații, prin asocieri; este un computer, de aceea singura funcție a ei este să stocheze informații din trecut, din ceea ce este deja cunoscut. Ceea ce eu numesc „gândire” este doar funcția memorie a minții de a examina conținutul, care este înmagazinarea trecutului ca memorie. Și singurul scop al memoriei este să repete conținutul și să-i mențină tiparele. Are doar o singură funcție: să gândească. Nu poate face altceva. Așadar, în mod natural, încearcă să mă convingă că gândirea este cel mai important lucru pe care îl pot face și că dacă nu gândesc tot timpul despre tot, voi muri. Odată ce mă convinge de importanța gândirii, sunt

identificat și ea este în control. Întreaga noastră societate și sistemul educațional ce o oglindește sunt create în jurul poziției centrale a minții.

Nu-mi pot gândi drumul de ieșire din cutie. Când mă gândesc la Dumnezeu, sau la infinit, sau la orice altceva, acestea sunt concepte și ele se află în cutie: Dumnezeu există în cutie; infinitul există în cutie. De fapt, fiecare lucru pe care îl poți numi sau la care te poți gândi, se află în cutie. Vezi dacă poți să internalizezi asta în mod intuitiv, fără să te gândești la ea. Tot ceea ce tu cunoști se află în cutie. Dacă îl cunoști și îl poți numi, se află în cutie. În afara cutiei este o categorie de lucruri neștiute, care este realitatea. Asta include dragostea, care nu poate fi cunoscută, despre care nu se poate vorbi și care nu poate fi înțeleasă. O numim din conveniență, dar nu este ceea ce noi numim. Marele maestru Iisus a spus „Dumnezeu este Dragoste” dar știa foarte bine că ambii termeni sunt absurzi și fără sens, doar cuvinte, nu lucrul în sine. Oricum, el vorbea cu idioți, copii mici inconștienți, ca mine, așa că pentru a ne învăța el a folosit un limbaj simplu, clar, și asta ne învață Munca să facem. Spune-o în termeni simpli, astfel încât micile noastre creiere să poată înțelege ceea ce ar trebui să facem aici.

Așadar, pentru a ieși din cutie trebuie să încep să înțeleg universul într-un mod nou, nu prin activitatea centrului intelectual. Centrul intelectual trebuie să devină pasiv, alert, receptiv; trebuie să rămână în modul „nu știu”, organic ignorant. Aceasta este trezirea inteligenței. Sună contradictoriu, paradoxal: pentru ca inteligența reală să se trezească în mine, intelectul trebuie să devină ignorant. Vezi dacă poți înțelege în mod intuitiv ce ar putea însemna asta. Observarea de sine cu credință, pe parcursul unei perioade lungi de timp mă va aduce la starea de „nu știu”. Doar atunci adevărata inteligență poate opera. Înainte de asta, tot ceea ce știu, tot ce este înmagazinat în memorie ca fiind cunoaștere, blochează operațiunea inteligenței. Inteligența reală vine din afara corpului, din centrul înalt și vine sub forma intuiției și a inspirației, funcțiile centrilor

înalți intelectual și emoțional.

Când mintea este tăcută și receptivănu poate fi receptivă atâta timp cât crede că știe și pălăvrăgește tot timpulatunci este *direct experimentat* modul de *înțelegere* a realității afară din cutie; modul de *înțelegere* afară din cutie este intuiția și modul de *exprimare* afară din cutie este inspirația. Acestea sunt modurile de manifestare ale inteligenței reale. Emisfera dreaptă este doar receptorul care, când este acordat cu frecvențe înalte, primește date de intrare de la centrul înalți. Mintea tăcută și inima în pace, împreună, acționând în armonie, primesc înțelepciune. Pentru asta, tot ce mie mi se cere este să „nu fac”. Pentru că trebuie să fie o renunțare la gândirea mecanică, întâmplătoare a centrului intelectual și la identificarea cu emoțiile centrului emoțional. Meditația este cea mai veche, științifică și de încredere metodă de a face asta. Observarea de sine fără judecare sau intervenire este simplă meditație în acțiune. De aceea, fac o distincție crucială între a gândi, care este întotdeauna și numai în cutie și directă înțelegere a realității, care este afară din cutie.

Inteligența reală este trezirea canalului clar dintre inimă/minte și centrul înalți, pentru ca eu să pot primi înțelepciune. Nu vine de la mine, dar este primită de către mine. Înțelepciunea este disponibilă pentru toți, dar la un preț: prețul este renunțarea la tot ceea ce cred că știu și saltul în abis, în necunoscut. Acesta nu este logic. Logica m-a dus până aici și nu poate merge mai departe. Logica îmi va spune că numai ea mă poate duce în direcția corectă, înspre ceea ce este logic. Acesta este logic, dar nu este inteligent. Dacă logica ar fi putut rezolva problema umanității, ar fi făcut asta acum mii de ani.

În această carte am dat două definiții foarte utile ale nebuniei, care luate împreună dau o idee clară a situației mele: 1) a repeta același comportament din nou și din nou și a aștepta rezultate diferite; 2) un sine divizat. Acum adaug a treia definiție a nebuniei: 3) a nu avea încredere în realitate. Este evident în oamenii bolnavi mintal că nu au

încredere în realitate, dar nu este atât de evident în comportamentul meu până nu mă observ pe mine în mod onest, cu răbdare și sinceritate. Inteligența e a ști în ce merită să ai încredere și în ce nu. Numai observarea de sine cu răbdare și în liniște îmi va arăta ce este de încredere în mine. Cred percepția minții asupra realității, percepție bazat pe programările ei, dar ea *vede numai ceea ce-i validează programările*, o mică parte din impresiile care vin înspre ea, restul le respinge.

Ceea ce mă înnebunește atunci când văd absurditatea lumii este efortul de a înțelege și de a vedea sensul unei lumi bune, iar asta înseamnă să mă gândesc la ea. Totul este conform legii. Asta este tot ce trebuie să înțeleg. Nu trebuie să înțeleg „ce”-urile sau „cum ar fi dacă”-urile lucrurilor. Fa la ele mă înnebuptul de a mă gândi la ele mă înnebunește. În loc să se gândească la ea, inteligența face față realității fără percepții, așteptări, sau judecări și acceptă ce este așa cum este. Apoi răspunde în mod adecvat așa cum este ghidată de intuiție și inspirație. Face ceea ce este nevoie și ceea ce este dorit. Astfel, nu intervine.

Gândirea nu poate rezolva problema vieții mele pentru că gândirea este problema vieții mele. Dar demască problema. Minte este activă pentru că i s-a cerut să facă imposibilul: să fie stăpân și să aibă controlul. Sarcină imposibilă. Așa că stă în spatele cortinelor din Oz și operează un ecran fumuriu de gânduri continue care creează iluzia că sunt în controlul vieții mele și a realității. Pot să-mi continui viața ca un robot somnambul, mecanic, inconștient, un mamifer tipic care se integrează în turmă, o turmă, undeva. Pot continua să fac aceleași lucruri în același fel și să nu trebuiască să gândesc pentru mine.

Când folosesc cuvântul „a gândi”, nu-l folosesc în sensul obișnuit. Este un nivel mai înalt al gândirii care nu depinde de logică sau motivații pentru a înțelege. Minte nu poate să înțeleagă. Tot ce poate face este să numească și să înmagazineze informații prin asocieri, pentru a le folosi atunci când consideră că trebuie să facă asta.

Așadar, întrebarea: are mintea vreun rol practic de fapt?

Absolut: 1) să observe; 2) să rezolve probleme tehnice în prezent; 3) să comunice cu ceilalți; 4) să servească atenția și inteligența; 5) să se alinieze cu inima. Acesta este locul ei și în locul ei este o unealtă incredibil de eficientă. Complexul intelectual-emoțional nu este creat să conducă. Când i se cere să conducă, conduce cu tiranie și violență față de toți, la toate nivelele. Este creat să fie un servitor credincios al centrilor înalți, un receptor, ca orice computer. Faptul că computerele au pus stăpânire asupra lumii noastre ne spune câte ceva despre noi și despre mintea ce le creează în imaginea asta.

Țin o listă diferită

Vecinul meu își numără pierderile și câștigurile, dar eu țin evidența picăturilor de ploaie atunci când plouă;

Își notează despre monede și bancnote în timp ce eu urmăresc furnicile cum urcă pe dealurile lor;

În timp ce el este la birou făcând bani, eu merg la albine să adun miere, și când el vine obosit acasă și intră online, eu sunt în curtea din spate și beau vin.

Soția mea și cu mine stăm în întinericul ce se lasă și ne uităm la licurici și la stele, până când dispărem, acoperiți de noapte, în timp ce vecinul meu își pune la cale viața la lumina calculatorului.

(Red Hawk)

Șocul în Ființă

Când intensitatea este atât de mare încât nu poți nega moartea minții nevrotice și viața și libertatea Muncii cu mintea, atunci ești în poziția în care poți face un pas...

Noi chiar nu recunoaștem faptul că nu avem de ales. Suntem cu totul în sclavia minții nevrotice: fiecare respirație, fiecare cuvânt, fiecare gest. N-am putea fi liberi chiar dacă viața noastră, dacă viața copiilor noștri ar depinde de asta. N-am putea. Noi nu avem opțiuninu putem fi liberi. Nu putem lua o decizie conștientă. Nu putem face un gest liber. Când ne dăm seama de asta, oroarea și dezgustul sunt atât de coplesitoare încât vom fi forțați să alegem Munca cu mintea.

Suntem forțați să vedem că suntem absolut și complet lipsiți de puterea de a alege, atunci când suntem dominați de mentalitatea noastră, și șocul la vederea acestui lucru este ceea ce ne determină să alegem

Munca cu mintea...

(Lee Lozowick. În: Young, *As It Is*, 156)

Numai un mare șoc va ajunge la nivelul ființei. Și acest șoc trebuie să fie cumulativ, rezultatul a ani de observarea onestă fără judecată. Se acumulează privire după privire, precum apa ce picură pe o piatră. Este o acumulare homeopată de informație care duce în cele din urmă la realizarea că eu sunt mai mult decât această continuă paradă de obiceiuri intelectuale, emoționale și fizice. Este posibil mai mult decât această viață bazată pe frică. Odată ce ființa învață cum să învețe, prin observare simplă și constantă, găsește în această tractică o sursă de hrană reală care satisface adâncă foamea pentru adevăr. Tânjește după adevăr și poate fi hrănită și poate crește doar printr-o dietă constantă din ceea ce e adevărat. Și contrastul dintre ce e adevărat și ce-mi este spus de către complexul intelectual-emoțional și manifestat în comportamentul meu zilnic, este sursa suferinței. Experiența directă devine profesorul meu, nu acumularea unui sistem de credințe, cunoaștere împrumutată și experiența altora, care sunt stocate în memorie ca sine, în care cred și cărora le ofer viața mea, fără rezerve.

Contrastul dintre ce-mi spune memoria, gânditorul și ceea ce-mi spune experiența directă, mă va conduce în final să pun la îndoială orice autoritate, în special autoritatea complexului intelectualemoțional. Încet, încep să am mai multă încredere în realitatea pe care o observ decât în realitatea pe care mi-o oferă complexul intelectual-emoțional, care îmi neagă bunătatea fundamentală și creează o lume a fricii, pentru a susține iluzia siguranței și controlului.

Oricine practică observarea de sine cu fidelitate, fără judecare și fără a schimba ceea ce este observat, cu onestitate de sine nemiloasă și un corp relaxat, va ajunge

mai devreme sau mai târziu la oroare. Este garantat. Este lege. Este experiența mea. Asta numesc eu „șocul în ființă” și este copleșitor. Văd că sunt un sclav total și neajutorat al mentalității mele și asta nu se va schimba niciodată. Singurul lucru care se poate schimba este relația mea cu ceea ce observ: *fără identificare*.

Obiceiurile, tiparele adoptate din nou și din nou din perioada copilăriei continuă să funcționeze în mine indiferent de efectul pe care îl au în viața mea, în relațiile mele și asupra stării mele de bine. Ele nu vor ajunge la un final niciodată; ele nu se vor schimba niciodată; ele nu se vor opri niciodată; altceva trebuie să se oprească în mine. Să vezi asta cu adevărat este groaznic. Și această groază este cea care trezește ființa din paralizia inconștientă în care se află de când viața l-a copleșit când era un mic copil. Ca și copil am fost obligat să mă conformez unei definiții a realității care era în directă contradicție cu sentimentele mele, simțurile mele și ceea ce înțelegeam în mod intuitiv. A nu reuși să mă conformez însemna să pierd dragostea. Acum, după ani de observare de sine realizez în acest moment esențial, un moment care îmi poate schimba viața, că dacă nu-mi asum responsabilitatea pentru viața mea, pentru gândurile mele, pentru emoțiile mele, pentru obiceiurile mele și pentru funcțiile instrumentului biologic uman, atunci voi fi înrobit și identificat cu nebunia mea până la moarte. Voi avea o viață de mamifer și o moarte de câine. Ceva trebuie să se oprească. Acum este clar că complexul intelectual-emoțional nu se va opri. Singura posibilitate este ca identificarea mea cu el să se oprească, „curcan rece” cum a fost numit de domnul E.J. Gold.

Obiceiurile sunt o buclă de bandă care merge neconținut în complexul intelectual-emoțional. Această bucla este folosită de labirint (complexul intelectual-emoțional) să captureze și să consume atenția, cu care se hrănește pentru a rămâne în viață și pentru a-și continua ciclul. Fără identificarea mea, labirintul nu-și poate menține continua bandă-buclă. Nu-și poate juca programele. Memoria, gânditorul, emisfera stângă a

creierului este un calculator electrochimic complex programat pentru a-și repeta tiparele. Simplu. Întreaga sa existență este construită în jurul acestui singur scop: să mențină, să conserve și să-și repete tiparele. Singurul lucru care se poate schimba în acest ciclu este relația mea cu el = *nonidentificarea* cu tiparele sale și cu punctul meu orb = *ura de sine*. *Identificarea se poate opri*. Aceasta este o alegere a unei ființe conștiente. Singurul „progres” este a vedea și a simți tiparele pe măsură ce ele se desfășoară = *observarea de sine fără judecare și fără identificare*. Când l-am văzut suficient încep să înțeleg că nu se va schimba niciodată, că își va repeta programele și va consuma atenția până la moarte. Când înțeleg asta nu doar în centrul intelectual ci și în cel emoțional, când nu doar *văd* asta, ci o *simt* în mod adânc – oroarea și șocul ororii atunci se poate întâmpla ce este numit „șocul în ființă”, în care cel ce e adormit în interior, ființa inconștientă face un pas înainte și-și ia locul de drept în instrumentul biologic uman și-și asumă responsabilitatea pentru învățare și pentru viață. Atâta timp cât ființa nu este conștientă de ea, nu poate să vadă ce o consumă. Dacă văd, nu trebuie să fiu ceea ce văd. Dar întâi trebuie să văd de 10.000 ori sau mai mult înainte să înțeleg că eu nu sunt tiparele pe care le observ: aceasta este trezirea inteligenței.

Șocul în ființă nu este simplă schimbare, este o trecere la un alt nivel al existenței, la o altă realitate; este o schimbare în ființă, în care Munca devine principiul activ, iar mentalitatea și funcțiile corpului, cel mai important, incluzând complexul intelectual-emoțional, devin pasive, așteptând să servească. Atunci când Munca este principiul activ, bunătatea fundamentală iese la suprafață. Apar virtuțile. Ființa își asumă responsabilitatea pentru înblânzirea și antrenarea mamiferului, o funcție care înainte de asta a fost îndeplinită de un maestru, un învățător. Șocul în ființă se întâmplă doar atunci când atât inteligența cât și conștiința s-au trezit în ființă. Când inteligența s-a trezit, văd clar de ce este nevoie și înțeleg

implicațiile a ceea ce văd. Iau decizii inteligente. Când conștiința este trezită pot simți adânc șocul ororii pentru că am devenit sensibilizat de conștiință să simt suferința. Nu mai sunt amorțit. Când suferința conștiinței atinge masa critică, atunci șocul ororii are efectul de a trezi ființa. Acesta este transformativ. Devin consistent și demn de încredere atunci când se întâmplă asta, pentru că nu mai sunt condus de obiceiuri, ci de atenție înspre ceea ce este cerut și este dorit de momentul prezent. Încep să mă comport adecvat, nu mai manifest emoții care nu sunt potrivite cu momentul prezent. Acum, este posibilă stăpânirea dispozițiilor și funcțiilor corpului, pentru că complexul intelectual-emoțional a fost transformat din stăpân în servitor vigilent. Gândirea care nu e necesară nu mai domină creierul. În vechile tradiții șamanice, aceasta este numită „a opri lumea”.

Frumusețea acestui șoc în ființă, transformator, este că ființa care iese la suprafață este simplă, nu este complicată. Nu este vicleană sau nesinceră. Nu este divizată, este o singură entitate. Ea are încredere în realitate pentru că este reală. Nu repetă la nesfârșit aceleași tipare și obiceiuri vechi, obosite și nefuncționale. Este o prezență și acționează eficient în prezent. Este o ființă umană. Este sănătoasă.

Viața simplă, fără apel în așteptare

Fără telefon mobil, fără cel care apelează, fără apel în așteptare, fără cablu, fără televizor, fără calculator, fără Ipod, fără blueberry, fără notepad, fără laptop, fără mașină de absorbit frunzele, fără mașină de tăiat iarba, fără ceas digital, fără aer condiționat, fără mașină nouă;

Eu trăiesc într-o altă țară, un alt secol.

Mă duc la muncă pe bicicleta mea cu 3 viteze, pentru că ajută Pământul și face corpul să meargă mai grațios înspre moarte; face corpul să muncească din greu și lui îi place să muncească, îi place să aibă sudoare de muncă în ciuda avalanșei de tehnologie micșoratoare de efort a cărei funcție este să ne sece de forța vieții.

Scriu de mână într-un caiet pentru că îmi place să

văd unde am fost, să văd urmele înapoi prin zăpadă înspre unde am început, să văd cum lucrurile ies în pagină, unde am greșit, cum să încep din nou, nimic nu e șters.

Nu vreau să știu cine sună sau cine a sunat. Am trăit 65 de ani și nu am primit niciodată un telefon care a făcut o diferență.

Dacă dai de mine, e ok, dar dacă nu, nimic nu e pierdut.

Majoritatea oamenilor sunt sclavi.

Așa le place să fie.

După ani de inimă frântă și dezamăgiri, de trădări, ești atât de dus încât crezi că următorul telefon va fi cel care te salvează? Când Moartea vine la tine, nu poți să spui „Nu te supăra, poți să rămâi în așteptare? Am o viață pe cealaltă linie”.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 17

Schimbarea în Context-A Nu Face

Intenția Lucrării este să creeze libertate în noi. Este o singură cale prin care libertatea se poate produce în noi și aceasta e să alegi Minte în Lucru și nu mintea nevrotică. Trebuie să fie o decizie conștientă și singurul mod prin care vom putea lua vreodată o decizie care e conștientă, pe deplin conștientă este să vedem mintea nevrotică în totalitatea sa, în moartea sa. S-o vedem ca ceea ce estegoală de orice substanță, goală de orice posibilitate, goală de orice creativitate, goală de orice sentiment uman autentic, goală de inimă, goală de minte, goală de orice, cu excepția impulsurilor sale mecanice de supraviețuire. Asta este. Până nu vedem așa, până nu ne vedem viețile, dragostea pentru părinții noștri, dorința de împlinire sexuală, gustul nostru pentru mâncăruri fine, dragostea noastră pentru muzică bună până nu vedem toate acestea ca fiind nimic, absolut nimic altceva decât ceva total mecanic și complet în sclavia minții nevroticenu vom alege Munca.

(Lee Lozowick. În: Young, 157)

Minte copilului... a luat anumite decizii despre

lumea lui sau e ei sau despre realitate, bazate pe o inteligență de copil, o înțelegere de copil, așteptările și proiecțiile unui copil. Minte crește și devine, după cum știm cu toții, absolut mistuitoare. Minte ne posedă pe noi. Ne identificăm cu ea, ca și cum noi suntem ea. Mai devreme sau mai târziu în Muncă trebuie să rupem acea minte, clar și definitiv... - toate elementele ei, toate identificările ei, speranțele ei, visele ei, dorințele ei și moralitatea sa... fiecare element al acelei minți trebuie să fie rupt. Noi trebuie pur și simplu să încetăm să funcționăm din contextul acelei minți. (155)

Dominarea complexului intelectual-emoțional depinde de continuitatea gândirii. Rupe acea continuitate și dominarea va înceta, pentru că judecarea încetează. Când această continuitate este ruptă, se produce „o schimbare a contextului”. Eu nu mai funcționez dintr-o definiție a realității asupra căreia am convenit, ci din realitatea însăși. Operez din ceea ce este, exact așa cum este, nu din sensuri date de complexul intelectual-emoțional. Aceasta implică o acceptare a realității fără a încerca să schimb ceva. Implică ne-intervenire în ceea ce este. Îmi iau indiciile din directă experiență a realității în acel moment, nu din memorie, care înseamnă trecut sau din trecutul proiectat înainte, ceea ce înseamnă viitor. Trăiesc în necunoscut, în ignoranță organică, ceea ce este inteligență, pentru că este în direct contact cu sursa înțelepciunii, fără intervenția memoriei.

Memoria este folosită pentru reamintire, pentru a rezolva probleme tehnice și pentru a comunica cu alții. Așadar, nu este abandonată. Ci doar stă la locul ei. Încetează să fie stăpân și devine ceea ce a fost creată să fie: un servitor fidel condus de o altă forță decât cea conținută de ea. Această forță este ființa. Ființa iese la iveală ca un principiu activ numai când este încetată identificarea cu complexul intelectual-emoțional. În acel punct, când memoria gândește nu este nicio mișcare interioară înspre sau departe de gânduri; această mișcare înspre sau departe de gânduri este identificare. În loc de

asta, acolo este echilibru, liniște, absența mișcării atunci când gândurile apar. În tradiția șamanică, această încetare a mișcării înspre sau departe de gânduri este numită „a nu face”.

Încetarea mișcării trimite un semnal direct Creatorului. În tradițiile antice este numită „Invitația”. Ce vine numai în urma invitației, este o curgere de informație din centrii înalți, care sunt sursa înțelepciunii. Unii spun că acești centri există în afară, dar direct conectați cu instrumentul biologic uman, dar nu sunt sigur de asta. Ceea ce pare clar este că legătura directă cu acești centri este conștiința. Conștiința este centrul emoțional transformat în centrul simțirii. Conștiința primește informații directe din acești centri sub forma intuiției și a inspirației. Intuiția este fundamental diferită de gândirea din centrul intelectual; vede totul deodată, întregul situației, trecutul, prezentul și viitorul ei. De aceea, poate să informeze într-un mod care include necunoscutul, pe când memoria poate acționa numai din cunoscut. Nu poate ști ceea ce nu s-a întâmplat deja, de aceea operează întotdeauna din trecut și ea este trecutul. Aceasta este limitarea gândirii.

Intuiția operează la o scală diferită și dintr-un context diferit. La fel și inspirația. Inspirația este o formă fundamental diferită de a simți; de fapt este sentiment și nu emoție. Este important de înțeles distincțiile dacă poți să intuiești diferența fără să te gândești la ea. Emoțiile sunt limitate pentru că funcția lor este limitată la măsurarea pericolului din mediu. Ele constau în mânie, tristețe, fericire și frică și sunt găzduite de centrul emoțional. Mânia și frica nu sunt aceleași cu furia și teroarea, care sunt găzduite de centrul instinctiv și constituie ceea ce este numit instinctul de supraviețuire. Mânia și frica sunt umbrele acestor două emoții primare.

Când centrul emoțional este transformat, el devine centrul simțirii și este locul în care stă conștiința. Apoi, el este un canal pentru centrul emoțional înalt. Inspirația vine din centrul emoțional înalt, sau așa cum prefer să îl

numesc, centrul înalt al simțirii. Aceasta face distincția mai clară. Față de gândirea din memorie, care operează într-un mod liniar, pas cu pas, inspirația îmi dă întregul tablou deodată, nu separat și divizat în piese și pași. Funcționează ca un cerc întreg, nu ca o linie dreaptă.

Spre deosebire de memorie care poate opera sau „gândi” numai din ceea ce știe, intuiția și inspirația operează din și sunt funcții ale necunoscutului. De aceea sunt capabile să ofere informații total inaccesibile gândirii, imposibil de accesat de către gândire. Este o poveste cunoscută de-a lungul istoriei umane, că marile invenții, realizări și descoperiri s-au întâmplat „într-un moment de inspirație”. În asemenea momente, bărbații și femeile au putut să vadă clar imaginea de ansamblu. Și de obicei vine sub formă de imagine sau poză. De aceea Crick a văzut doi șerpi încolăciți și a intuit dublul helix al ADN-ului. Einstein s-a văzut călătorind într-o rachetă spațială alături deși la viteza luminii și a intuit Teoria Relativității.

Și acum iată frumusețea complexului intelectual-emoțional, care nu este dușman sau greșală, ci doar îndeplinește funcțiile pe care a fost programat să le îndeplinească, așa cum face orice computer. Odată ce se produce schimbarea în context în interior, funcția acestui complex este să traducă ceea ce primește prin intuiție și inspirație în limbaj și imagini care pot fi împărtășite cu alții: comunicare. Scriitorii Evangheliilor, Dhammapadei, cei care au scris Bhagavad Gītā și Tao Te Ching, au comunicat înțelepciunea primită prin inspirație și intuiție și au tradus-o într-un limbaj care poate fi înțeles de ceilalți. Dar este clar că acești scriitori au înțeles limitările limbajului. Lao Tsu ne avertizează încă de la începutul lui Tao:

Tao care poate fi spus nu este eternul Tao.

Numele care poate fi numit nu este numele etern.

Cel fără nume este începutul raiului și al pământului.

(Tao Te Ching. Sutra 1)

Lao Tsu descrie schimbarea contextului și în același timp avertizează în legătură cu a fi sedus de cuvinte.

Fiecare subliniază supremația experienței directe asupra cunoștințelor obținute prin cuvinte. Așadar, deși sfatul lor este folositor și prețios asta nu mă oprește de la a-mi găsi propriul adevăr. Trebuie să verific ceea ce mi se spune prin experiență directă. Cea mai simplă și directă experiență vine din observarea de sine. Această practică mă va conduce, după cum spune legea, la schimbarea contextului pentru că încet și treptat îmi va revela contaminarea programată în complexul intelectual-emoțional. Toată contaminarea este pur și simplu gândire care nu e necesară și emoție care nu e potrivită, acompaniate de tensiune în corp urmând aceleași tipare obișnuite pe aceleași cunoscute căi neuronale (creier) și nervoase (sistemul nervos central) și ajungând întotdeauna la aceeași soluție inutilă, care nu funcționează = nebulie. De ce să reacționezi la asta? Care e sensul? Pur și simplu recunoaște, înțelege, permite și întoarce-te la ceea ce faci în acel moment, cu atenția focusată pe corp.

În momentul în care ating punctul de epuizare, cădere și disperare, doar atunci voi considera o schimbare în contextul din care îmi văd viața și lumea. Această schimbare duce direct la străpungerea contaminării. În final atenția mea trebuie să se întoarcă acasă: **m** și pe corp. Atunci atenția și-a găsit adevăratul loc și funcția potrivită. Atunci apare practica „a nu face”.

Cu toții conducem instrumente vătămate, vătămate de copilăriile noastre, de experiențele de viață și de modul în care primii care au avut grijă de noi ne-au programat complexul intelectual-emoțional. Sunt antrenat să văd lumea doar prin acele programe, așadar contextul din care văd eu lumea este conținutul acelor programe. Este o perspectivă asupra lumii extrem de limitată și bazată pe frică. Pentru ca eu să am o viață mai plină, mai completă și mai satisfăcătoare este nevoie de o schimbare a contextului din care mă văd pe mine și văd viața.

Această schimbare poate apărea prin a mă înțelege și a mă cunoaște într-un mod mai conștient: nu condus de obiceiuri, mecanic, pe pilot automat, ci cu compasiune și

obiectivitate. Obiectivitatea înseamnă că mă văd pe mine în mod onest, mă cunosc și mă înțeleg clar și sunt dispus să-mi asum completă și matură responsabilitate pentru ceea ce văd și simt. Observarea de sine oferă informația vitală cu care eu pot să fac asta. În absența ei orice schimbare pe care încerc să o fac este doar a ținti în întuneric, a confunda o bucată cu întregul și este condamnată la eșec. Dacă văd și simt, nu trebuie să fiu ceea ce văd și simt. Dacă nu sunt dispus să văd, nu pot să aleg.

Observarea de sine cu compasiune înseamnă pur și simplu că încetez să mă mai judec și doar văd și simt orice apare. Judecarea este o capcană în care cad de fiecare dată și nu este productivă, utilă sau plină de compasiune. Este dură, rigidă și mă ține prins într-un ciclu nesfârșit de acțiune și reacțiune. Dacă o a treia forță nu intră în acest ciclu acțiune-reacțiune, nu este posibilă o schimbare substanțială.

Această a treia forță este observarea de sine și simpla ei existență este o schimbare substanțială. Orice altceva este atrasă de ea precum metalul de un magnet. Observarea de sine atrage ajutor; este o forță de atragere fundamentală în univers. Îmi permite să operez mult mai eficient și mai obiectiv în câmpul complexului intelectual-emoțional. Este salvatoarea. Este conștiința care începe să se cunoască pe ea, învățând cum să învețe și să creeze, în timpul asta făcând cel mai puțin rău posibil. Este dragoste obiectivă în procesul devenirii.

Deseori, cel mai mare ajutor este A nu face

După ce am distrus câteva șanse evidente de a-mi ajuta Gurul, odată prin cererea lui directă, în final rugăciunea mea a fost să-i fiu de folos, nu contează dacă e în cel mai mic sau insignifiant mod.

Ca de obicei, aproape nimic din ceea ce-și imaginează mintea, nu se desfășoară în modul în care am crezut.

Pentru că îi iubeam vocea dulce și modul în care cânta cântecele pe care domnul Lee le scria pentru ea, am

fost inspirat să scriu câteva melodii, bluesuri pentru ea, lucru pe care l-am făcut.

Niciunul nu era spectaculos, dar le-am dus domnului Lee și i-am spus ce avem de gând. El a spus.

A scrie cântece este unul din puținele lucruri ce-mi fac cu adevărat plăcere.

Asta e tot ce a spus. Nu mi-a cerut să nu scriu, nu mi-a spus că a face asta i-ar lua una din puținele sale plăceri;

fără motive, fără justificări, fără scuze, dar în acel moment mi-am văzut oportunitatea, lucrul pentru care m-am rugat.

Fără regrete sau milă de sine, nu am mai scris niciodată un alt cântec.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 18

Căprioara în iarba înaltă

Pentru a ne separa de nivelul asociativ trebuie să contactăm energii mai fine. Partea superioară a capului este plină de energii țineacolo, acolo este linișteacolo nu sunt cuvinte - nu e zbucium.

Unde sentimentul de sine se conectează cu energiile fine, ele devin concentrate. Această energie nu trebuie folosită pentru nimic altceva decât pentru lumea mea interioară. Lumea exterioară nu are nevoie de ea.

Pas cu pas și este un proces lung, eu rețin o parte din aceste energii fine. Le colectez și încerc să nu le pierd în afară. Apoi ele se pot cristaliza și nu pot fi amestecate cu energii brute. Se întâmplă încet, este nevoie de răbdare și este singurul mod de a produce o schimbare în centrul gravității.

(Henriette Larmes. *Inside a Question*, 201)

Așadar, sunt adus încet și destul de natural, blând și cu răbdare, în practica prezenței radicale: asta înseamnă simplu că lupta și practica mea este să fiu prezent în corp, moment de moment și să mă reîntorc la prezența din corp în momentul în care îmi aduc aminte, de fiecare dată, pe parcursul zilei și al nopții (câteodată chiar în timpul somnului, deși nu deseori și câteodată mă va trezi, ca azi-

noapte la ora 04: 00 a.m. cu informații care au venit înspre mine și a trebuit să le scriu pentru că altfel le-aș fi pierdut). Aceasta este inspirația. Este centrul intelectual înalt comunicând cu instrumentul biologic uman. Vine repede și clar. Cred că cunoști această experiență de reamintire de sine și reîntoarcere acasă.

Pentru a ușura această practică, îmi permit să-ți sugerez următorul lucru: atunci când citești aceasta sau oricare altă carte, dar în special cărți de dezvoltare personală: ține coloana vertebrală dreaptă și ambele picioare pe podea (în timp ce citești asta) lucru care va facilita un anumit nivel de observare și reamintire de sine. A fi radical prezent față de prezența dinăuntru, ființa esențială, este nevoie ca atenția să fie focalizată pe senzațiile corporale (centrul instinctului) acolo unde atenția este ancorată și acasă. Prezența la prezența dinăuntru este ceea ce numesc „practica prezenței radicale”. Eu prefer atenția centrată pe frunte sau în mijlocul capului, alte școli o plasează la nivelul buricului, a plexului solar sau în centrul inimii. Asta depinde de țelurile școlilor și învățăturii. Lordul Sri Krishna îl instruiește pe devotatul său Arjuna:

Cel care lasă corpul cu mintea nemișcată și plină de devotament, prin puterea meditației sale adună între sprâncene întreaga energie vitală, atinge Supremul. (Bhagavad Gītā, 79)

Dar cu posibila excepție a buricului (unde se află centrul instinctului), toți acești centri sunt contaminați în mine. Centrul din mijlocul frunții și cel din coroană, sau chakra coroană sunt clari și obiectivi în mine și îmi permit să funcționez eficient și clar și să prind energiile-impresii (care sunt într-un flux continuu de energie vitală de Sus, ce intră în instrumentul biologic uman prin chakra coroană și este apoi circulat prin instrument sau capturat și consumat de diferiți centri pentru propriile lor obsesii) în momentul în care aceste impresii-energii intră în instrument, unde este evaluare obiectivă și unde atenția-gardian este staționată și rămâne complet liniștită, fiind prezentă în

întregul instrument fără să se miște înspre sau departe de energia care a intrat: este conștientă din alegere și *nu este identificată*. Îndată ce sunt curățați de contaminare, ceilalți centri pot de asemenea să vadă în mod obiectiv.

Rezultatul este o utilizare foarte eficientă a afluxului de energie care este continuu. Contaminarea nu mai este hrănită prin identificare (= eu sunt asta) și de aceea contaminarea este reținută, utilizată creativ, nejuducată, necondamnată și nu este luptă împotriva ei, nu este hrănită pentru a-și putea juca dramele psihoemoționale și contaminarea în sine devine un „factor intern de reamintire” foarte util pentru a-ți menține scopurile: curățenie, claritate, practică, observare, relaxare a instrumentului. Un spațiu „sigur”, fără judecată este creat în interior, în care contaminarea poate fi găzduită și în care rămâne fără a se împrăștia prin instrument. Atunci când nu este judecată, ci i se dă spațiu interior, contaminarea devine încet, purificată.

Un instrument relaxat este un corp necontaminat. Fiecare contaminare, indiferent de natura ei sau de conținut produce tensiune în corp și în punctul în care tensiunea există este oprit afluxul de impresiienergii, este capturat și consumat de complexul intelectual-emoțional. Rezultatul este că curgerea energiei în instrument este compromisă, contaminarea este hrănită cu tipul ei de mâncare, iar ființa este înfometată de hrana ei reală. Ființa înfometează și contaminarea devine mai puternică.

Cu toate acestea, în practica prezenței radicale, contaminarea este cea care devine hrană pentru ființă, prin observarea de sine fără a judeca și fără a schimba ce este observat. Așa cum puiul din coaja de ou se hrănește cu gălbenușulsingura sa sursă de hranăființa se hrănește cu ego-ul, contaminarea este ego-ul și încet, încet, contaminarea/ego este consumată. Ce rămâne este ființa liberă de ego și necontaminată de obiceiuri.

Pentru ca acest proces să apară este necesar ca atenția să rămână nemișcată (= neidentificată) pe măsură ce energiile impresii vin prin chakra coroanei (din mijlocul

capului). Orice mișcare interioară în acest punct este identificare. Atenția este capturată și consumată. Așadar, în acest punct, atenția poate fi comparată cu o căprioară în iarba înaltă atunci când vânătorul e prezent. Căprioara rămâne complet liniștită și ascunsă în iarba înaltă, nemișcându-se în nicio direcție, în timp ce vânătorul își caută prada. Pentru că nu își dezvăluie poziția prin mișcare vânătorul merge mai departe căutând altă oportunitate.

Ca și căprioara în iarba înaltă, când labirintul își întinde pânza prin gânduri, emoții sau posturi fizice, când atenția nu se mișcă pentru a interveni, nici înspre, nici departe de păstrându-și focusul pe senzație, labirintul nu poate să captureze și să folosească atenția pentru realizarea propriei agende; diferitele „euuri” apar și dispar fără acțiune sau reacțiune. Atenția nu se identifică cu ele și ele sunt lăsate fără putere, pentru că nu au energie proprie. Ele trebuie să captureze energia atenției pentru a acționa. Dar atunci când căprioara nu își dezvăluie poziția, vânătorul trece mai departe.

O atenție neidentificată este numită în anumite școli „atenție liberă” și această atenție liberă este unul din cele mai intime scopuri ale mele. O „atenție liberă” este liberă de contaminare. Este liberă de identificare. Este liberă să aleagă, liberă să rămână calmă. Și Psalmul 46: 10 a spus: „Fii liniștit și cunoaște că Eu sunt Dumnezeu”. Sunt liniștit și cunosc sau mor ca un câine. Alegerea este a mea. Dacă respir în buric și relaxez corpul fără a interveni cu energiile-impresii primite, corpului îi este permis să-și asume funcția sa înaltă de aparat de transformat energia (cum l-a numit domnul E.J. Gold); transformă energia energiilor-impresii care vin în energie de o calitate mai fină. Așadar, energia îl hrănește pe Creator în loc să hrănească ego-ul.

Să presupunem că celălalt îmi rănește sentimentele și declanșează în mine instinctul de supraviețuire: luptă sau fugi. Ce face această simplă (dar deloc ușoară) practică este: în loc să încerc să schimb obiceiul care este rezultatul judecării, altfel de ce dorința de a-l schimba? -

eu pur și simplu încep să îi ofer spațiu în interior, astfel încât instinctul de supraviețuire (luptă sau fugi) are spațiu pentru răspunsul său natural, biologic, genetic programat. Îi ofer pațiu atunci când celălalt mă rănește, indiferent de motiv. Și făcând asta, acum nu este războiși nici tensiune ce nu e necesară în corp. Acum lupta este pentru ceva. Ce? Pentru atenție obiectivă și calmă, bunătate în răspunsul meu față de cel care m-a rănit (din propria lui frică de dragoste care este cel puțin egală cu frica mea de dragoste). Astfel contaminarea devine aliatul meu: devine un „factor intern de reamintire” care mă duce imediat la scopurile mele interioare: atenție conștientă, blândețe, generozitate, iertare, muncă asiduă. Răspunsul luptă-fugi îmi *amintește* să fiu blând și iertător, mă cheamă spre atenție conștientă. Astfel, în loc să-l consider inamic (să încerc să-l schimb, să mă lupt cu el) l-am transformat în aliatul și companionul meu în Munca interioară. Acum nu mai este luptă nebună în interior. Este cooperare, comunicare între centrii, muncă interioară armonioasă în instrumentul biologic uman, pentru binele dragostei și pentru binele celuilalt. Aceasta este dragoste altruistă, dragoste obiectivă. Și nu depinde de un sentiment, deși sentimentul de dragoste poate fi prezent, dar deseori nu este, atunci când celălalt mă rănește. Ci, acest fel de dragoste obiectivă depinde exclusiv de angajament și practică. De aceea este demnă de încredere și consecventă, nu este supusă tiraniei dispoziției. Dispoziția este ca un vânător căutând o căprioară în iarba înaltă. Dacă acea căprioară rămâne liniștită, nemișcată, vânătorul trece mai departe. Încetează identificarea cu ceea ce nu ești și vânătorul nu mai are muniție, suferința ta a ajuns la sfârșit.

Dragostea nu e un sentiment

(pentru Smitty)

Dragostea nu e un sentiment, este angajament gravat în piatră.

Dar credința în sentimente ne duce dintr-un eșec în altul; rămânem singuri, frânți, cinici. Dragostea nu e un

sentiment, este o practică zilnică sigură.

Indiferent ce simt, nu disimulez, ci îl las să fie. Ea poate să fie înțepătoare ca un cactus și nu foarte ușor de privit, sentimentul poate fi dezgust, sau să spunem că este cea mai minunată și sentimentul este dorință; ambele se transformă în praf, totuși angajamentul pentru practică este constant, nu depinde de faptul că mă simt pregătit sau nu.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 19

Trezirea conștiinței-A-mi duce propria cruce

Conștiința depinde de o înțelegere a suferinței obiective.

Ce ni se cere să fim capabili să facem, ca și oameni compleți este să suferim fără resentimente manifestările neplăcute ale celorlalți asupra noastră și asupra altora, să nu luăm nicio acțiune împotriva nedreptăților făcute nouă și să avem compasiune pentru cei a căror natură este mai puternică decât ființa.

(E.J. Gold. *The joy of Sacrifice*, 99)

Învață-mă să simt durerea celui alt.

Să ascund defectele pe care le văd;

Aceeași compasiune pe care o arăt celorlalți.

Aceeași compasiune să o primesc și eu.

(Alexander Pope. 1688 - 1744)

Primul lucru și cel mai important care trebuie să fie înțeles despre calea observării de sine fără a judeca sau a încerca să schimbi ce e observat este acesta: calea observării de sine este calea trezirii conștiinței. Adică, dacă eu continui să mă observ în mod onest, pentru suficient de mult timp, conștiința se va trezi în mine; așa spune legea și este inevitabil. Este un produs secundar al observării de sine oneste.

Odată ce conștiința a început să se trezească în instrumentul biologic uman, *durerea* este a mea, deoarece acum știu ce e cu adevărat suferința conștientă (voluntară) și suferința mea va ajunge la o cu totul altă dimensiune, o dimensiune pe care nu am cunoscut-o până acum. Mă voi

împotrivi în mod deliberat, fără milă, brutal, micului *sentiment* din mine care este conștiința (este înșelător să numesc conștiința „o voce” *pentru că nu vorbește*; este un sentiment și de aceea suferă). Și conștiința nu va încerca să intre cu forța, nu va fi agresivă sau insistentă sau intruzivă sau violentă sau critică. Pur și simplu își va pulsa suferința atunci când este încălcată și va continua să sufere până când îmi corectez traseul și repar răul pe care l-am făcut cuiva sau asupra a ceva.

Odată ce conștiința se trezește în mine, va suferi de fiecare dată când este încălcată. Și această suferință are o magnitudine și un nou nivel, cu care nu sunt obișnuit. Este suferință de nesuportat și care nu poate fi ignorată. Nu pretinde nimic și nu condamnă, doar suferă și suferă adânc.

Practica noastră este să facem două lucruri cu această suferință: să o vedem și să o simțim. Punct. Nu este nevoie să schimb nimic în interior: doar văd și simt încălcarea conștiinței. Asta *nu* înseamnă că nu acționez în exterior pentru a îndrepta ce am făcut rău. Fac asta. Și cu cât mai repede o fac, cu atât mai repede suferința din mine este alinată. Ce rămâne este rana pe care conștiința trebuie să o îndure pentru comportamentul meu. Aceasta este cunoscută în școlile antice sub numele de „rana dragostei”.

În creștinismul esoteric este numită „a-și duce crucea”. Asta înseamnă că nu mai cer ca Guru sau Dumnezeu să-mi fie conștiință exterioară și să sufere nedreptățile pentru mine. Acum că acea conștiință este trezită în mine, sunt capabil să-mi văd greșelile, să le corectez, să sufăr pentru ele și să am încredere în călăuzirea interioară a conștiinței. Asta înseamnă a avea încredere în realitate. Asta este recuperarea sănătății în mine.

Ce este conștiința? Maeștrii au sugerat că este o linie directă de comunicare cu mintea și inima Creatorului; Creștinătatea esoterică a sugerat că este legătura directă cu înălții centrului intelectual și emoțional care locuiesc în

Sursă sau Creator; experiența mea pare să valideze acest punct de vedere. Alte școli antice au spus că conștiința este Dumnezeu; experiența nu mi-a dat niciun motiv să mă îndoiesc de acest punct de vedere. Alții au spus că este Duhul Sfânt; alții au sugerat că este sufletul trezit sau trezirea sinelui; unii creștini esoterici au numit-o „Ascensiunea lui Hristos” și în final, sunt acei maeștrii care au numit trezirea conștiinței „trezirea conștiinței”.

Oricum ai înțelege acest fenomen, este cel mai real lucru pe care îl va trăi un om în Muncă. Conștiința trezită este un lucru în mine în care pot să am încredere. În mod absolut, întotdeauna și în orice privință. Conștiința este incapabilă să mintă. Este ceea ce sufiștii numesc Adevăratul Prieten din interior; este sursa adevăratului ajutor și al îndrumării pe cale. Este ajutorul Creatorului în călătoria individuală a sufletului către uniunea cu Sursa.

Și acest fenomen apare, conform legii, din practica observării de sine fără judecare și fără a încerca să schimbi ce e observat, în mod consecvent și consistent. Trebuie să văd și să-mi simt comportamentul atât în interior cât și în exteriorul meu. „Dorința” și „Intenția” împreună pot trezi conștiința. Și în final, încet, încet, ce apare în conștiință, din combinarea „dorinței” și a „intenției” este scopul. Scopul real vine din conștiință.

În scop am un „aliat”. Acum, când tendințele mele interne obișnuite apar zilnic, moment de moment, lângă ele este scopul. De fapt, la un moment dat, aceste tendințe interne obișnuite devin „factori de reamintire” interni, care îmi aduc aminte de scopurile mele. De aceea, ele sunt transformate din slăbiciuni, defecte în servitori credincioși ai Muncii mele; sunt aduși în *Cercul Muncii* mele interioare.

Nu mă mai lupt cu ele și nu mai încerc să le schimb, iar ele, așa cum sunt, îmi servesc scopul și mă ajută. Ele hrănesc conștiința, ceea ce îi permite să se dezvolte, să crească și să se maturizeze. În lumea șamanilor aliatul este o entitate scârboasă, fără formă, terifiantă, cu puteri enorme. Poți să vezi cum este asta o analogie care se

aplică punctului orb sau „defectului” interior? A-i captura puterea și a i-o alinia cu Munca este un „permis magic de trecere” în termeni șamanici. Observarea de sine este unealta.

De fapt, întreaga învățătură care spune aceste lucruri din mine pe care le judec și cu care mă lupt sunt „defecte”, „slăbiciuni”, este o învățătură eronată. Toți pe care îi cunoști, fără excepție au aceste „defecte”. Ne sunt date ca și daruri de către Creator. De ce? Simplu: să ne asiste în trezirea conștiinței. Fără ele nu aş ajunge în punctul în care aş aprecia ce are conștiința să-mi ofere. Nu aş dezvolta o „dorință” internă sau o „intenție” internă. Nu aş avea forță în mine pentru transformare. Ele sunt daruri, nu defecte. Ele sunt locul în care energia ființei este stocată, așteptând să fie eliberată de simpla practică de a vedea și a simți efectele lor asupra mea și asupra celor pe care îi iubesc.

Chiar o sămânță de muștar de conștiințăcea mai mică, microscopică urmă a minții și inimii Creatorului nostru poate deveni cea mai puternică forță din instrumentul biologic uman. Vrei miracole?

Ce ești dispus să plătești pentru *a trăi în miraculos*? Această sămânță de muștar este miracolul pe care mintea și inima Creatorului le-au plasat în instrumentul biologic uman. Dar trebuie să plătești pentru a primi. Și suferința voluntară este singurul lucru pe care îl avem în noi cu care putem plătidevine monedă dragă în scopul meu. Așa că atunci când Evangheliile spun „Un anume *negustor* (om al Muncii) *a vândut tot ce avea* („eu-urile” sale și agendele lor) *pentru a achiziționa o perlă de mare valoare* (conștiință), asta vrea să spună. Numai un om disperat, un om care a suportat „teroarea situației” pentru ani și ani, poate merge atât de departe încât să predea tot ce are Creatorului, în schimbul seminței de muștar, această „perlă de mare valoare”. Înțelegi?

Conștiința este Creatorul din mine, un canal direct de comunicare cu mintea și inima Creatorului; de aceea când îmi încalc conștiința, ceea ce simt este Creatorul care

suferăca rezultat direct al acțiunilor mele. Creatorul, în mod voit suportă încălcările mele și suferă fără să se plângă. Numai când îmi asum responsabilitatea pentru gândurile, emoțiile și cuvintele mele, această suferință devine rodnică. Nu mai sunt confortabil cu a aduce suferință Creatorului meu. Punct. De aceea acționez pentru a menține conștiința clară.

A înceta să încalc conștiința este un alt înțeles pentru „a-mi ridica crucea și a o căra”. Nu-i mai cer Creatorului să sufere pentru păcatele mele (singurul păcat este a merge împotriva conștiinței); ci devin o ființă responsabilă. Fac cum mă instruiește conștiința, pentru a evita să-mi fac Creatorul să sufere, pentru a evita sentimentul teribil, de nesuportat, al acelei suferințe. În acel punct voi face orice pentru a evita imensitatea acestui sentiment, inclusiv voi crește și îmi voi asuma responsabilitatea pentru viața mea în loc să dau vina pe alții și să-i fac pe alții să sufere insensibilitatea, insecuritatea și imaturitatea mea. În acel punct încetez să mai fiu un mamifer și devin ființă umană.

Și atunci când totuși, aduc suferință Creatorului meu, ce voi simți înăuntru este numită „remușcarea conștiinței”. Această remușcare este de Sus, este un dar și mă va transforma. Am văzut asta. Am experiența acestui lucru. Remușcarea este agentul transformativ adus de conștiință în instrumentul biologic uman.

Și acum iată un secret, ceva îngropat adânc în această carte, astfel încât doar cel care a plătit prin a citi până în acest punct îl va găsi. Există o practică a Muncii care hrănește conștiința și o ajută să crească. Doar acele suflete care s-au maturizat până în punctul trezirii conștiinței vor înțelege nevoia pentru o asemenea practică sau vor simți valoarea în a o urma. Este o practică de nivel înalt, de Muncă matură și de aceea cere mult de la mine. Produce un cu totul alt nivel și fel de a suferi, dar recompensele sunt de asemenea, la o altă mărime; sunt premiat cu un alt tip de relații cu cei din jurul meu. Rezultă un alt nivel de încredere, atât înăuntru cât și în afară. Te interesează această practică? Iată atunci cum prezintă

Munca această practică:

Support manifestările neplăcute ale celorlalți fără a mă plânge și fără a mă manifesta; suport nedreptățile făcute mie fără să răspund în niciun fel. Cu alte cuvinte: Mă port cu ceilalți așa cum aș vrea ca ceilalți să se poarte cu mine; întorc și celălalt obraz.

Poate vezi de ce aceasta este o practică matură, posibilă doar cu ajutorul conștiinței. Este de neimaginat pentru persoana normală, cine și-ar imagina că a face un asemenea lucru ar aduce beneficii.

Dar tu, care ai citit atât de mult din carte poate intuiești profundele implicații ale acestei practici a Muncii, atât pentru dezvoltarea sufletului cât și pentru cei cu care sunt în relație. Cere lucruri extraordinare de la mine: să vând tot ce dețin. În schimb, iritarea internă și fricțiunea pe care o produce dezvoltă o „perla de mare preț”. Poți să intuiești nevoia și valoarea unui asemenea lucru? Acesta oferă un nou și diferit nivel de înțelegere a propoziției „a-mi căra crucea singur”. Ce consideri că merită asta? Ești dispus să îți vinzi plângerile, bârfele, negativitatea, răzbunarea și mânia vindicativă, pentru a achiziționa serviciul Conștiinței, Îngerul Gardian?

Această practică este dificilă pentru mine, dar sursa acestei dificultăți s-ar putea să te surprindă. Nu sunt prietenii, colegii sau chiar străinii cei care supun la cel mai mare test această practică în mine, chiar dacă toți fac asta. Nu, este cu soția mea, pe care o iubesc adânc și cei apropiați mie cu care depun cel mai mare efort de a-mi ține gura și a-mi suspenda judecățile și mânia. Așa că am multă Muncă de făcut cu această practică. Dar o prețuiesc în mod adânc și sunt bucuros să mă zbat pentru ea, nu împotriva obiceiurilor mele ci pentru această perlă, pentru ajutorul pe care Îngerul Gardian îl oferă. Doar cu ajutorul lui este speranță pentru o persoană. Este cea mai adâncă dorință și rugăciune să îmi urmez conștiința, întotdeauna și în totul. Acesta este scopul meu.

Mai mult, pentru că acum este o sămânță de muștar în mine, nu un sistem de credințe împrumutat de la alții ci

ceva ce este doar al meu, pentru că am plătit pentru elămi doresc să vând tot ce am pentru a achiziționa această perla de mare prețacum sufăr cel mai intens, acum sufăr într-un mod cu totul nou și la un cu totul alt nivel. *Și această suferință hrănește conștiința.* Și în continuare nu este nevoie să schimb nimic din ce observ. Conștiința va schimba totul, în ritmul său; eu nu pot să schimb nimic și dacă încerc voi încurca lucrurile groaznic, ca întotdeauna.

Tom omoară un iepuraș

Tom a fost tatăl soției mele. Odată mi-a povestit că de ziua lui, când a împlinit 8 ani, a primit un arc și 6 săgeți.

Și-a aranjat ținta din paie în curte și a tras în ea ore întregi, până s-a plictisit de ea, apoi și-a aranjat niște lucruri mai mici și mai dificile, o cutie de conserve, o bucată de hârtie prinsă de un copac, un pantof vechi într-un butuc. Era priceput și în aproximativ 3 zile s-a plictisit chiar și de acelea.

Voia ceva mai mult, ceva viu, ceva care să fugă de el; voia să omoare ceva.

A intrat în pădure și primul lucru pe care l-a văzut a fost un mic iepuraș înțepenit în loc.

A tras, a trimis o săgeată direct prin corpul iepurașului, dar nu a murit din prima;

ci săgeata a intrat în pământ, înțepenindu-l pe iepuraș acolo.

Dădea din picioare în mod frenetic, se putea învârti doar în jurul săgeții, sângele curgea, ochii lui sălbatici, luminoși și râniți.

Tom a rămas înțepenit, transfigurat de groază și când s-a uitat la mine, ochii îi erau râniți precum ai iepurașului.

A pus arcul jos și nu s-a mai întors niciodată după el. Era un om mare și acea poveste l-a făcut așa pentru mine, cum a tras o săgeată în pădure și i-a străpuns propria inimă.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 20

Centrii superiori

Omul, singur, nu poate deveni un om nou; sunt

necesare combinații interioare speciale... când asemenea materie specială se acumulează în cantități suficiente, e posibil să înceapă să se cristalizeze, așa cum sarea începe să se cristalizeze în apă dacă este depășită o anumită proporție. Când o cantitate mare de materie fină se acumulează în om, vine un moment când un nou corp se poate forma și cristaliza în el:

„Rezultatul” unei noi octave, o octavă mai înaltă. Acest corp, denumit adesea astral, se poate forma numai din materie specială și nu poate veni în ființă în mod inconștient. În condiții obișnuite, această materie poate fi produsă în organism, dar este folosită și aruncată.

(G.I. Gurdjieff. Views from the Real World, 202)

Dragostea necondiționată, care este dragoste conștientă, nu operează sub legi automate, ci sub legile comportamentului conștient. Vine din centrul superior și este un act de bunăvoință; este Creatorul care intră în mod complet, conform legii și doar la invitație, în instrumentul biologic uman. Este Călătorul obosit întorcându-se acasă, devenind cine este de drept: conștiință nelimitată, fără început și fără sfârșit. În acel punct ființa face declarația: „Eu sunt Aceasta” sau „Eu și Tatăl suntem Unul”. Este un complet alt nivel și altă dimensiune a dragostei, cu un set de legi independent. De exemplu, o lege a dragostei conștiente este: Dragostea necondiționată generează același răspuns în celălalt. Am văzut această lege în acțiune sub forma gurului. Așadar nu-ți vorbesc despre această lege din vreo carte, sau cunoaștere împrumutată, sau sistem de credințe, ci din verificare prin propria mea experiență. Eu lucrez și aștept coborârea grației în mine.

Dragostea reală are granițe. Frica nu are. Relația reală operează între granițe foarte clar stabilite și acceptate. A nu reuși să onorezi aceste granițe înseamnă că relația nu poate rezista. Punct. Finalul poveștii. Granițele într-o relație nu sunt *arbitrare* sau *secrete*, cunoscute doar mie. Sunt limite ale comportamentului meu agreeate mutual, în care intru de bunăvoie, pentru că sunt angajat ca această relație să funcționeze pe termen lung.

Punct. În majoritatea relațiilor, când doi oameni își declară dragostea nețărnută unul pentru celălalt, sunt doi oameni care operează fără limite stabilite și acceptate de comun acord, într-o relație în care nu există angajament, ci doar ce vreau eu, când vreau eu și cum vreau eu. Acesta este un nivel al relației infantil din punct de vedere emoțional; este modul în care copii își doresc să fie tratați de mamele lor. Este rezultatul micilor „eu-uri” egoiste trăindu-și momentul, intrând în relație și apoi dispărând. Eșuarea și despărțirea sunt rezultate inevitabile ale micilor „eu-uri” în relație, ființe inconștiente, luând decizii mecanice și suferind la nesfârșit.

Nu este la fel atunci când centrul superior este activat în instrumentul biologic uman. În acel punct rezultatul este comportament altruist, care acționează înspre binele celorlalți, indiferent de costuri. Conștiința este mecanismul de primire a acțiunii centrilor superiori în mine. Când conștiința este trezită, sunt, în mod voluntar la efectul centrilor superiori. Prin practică am inițiat invitația care le activează influența în mine. Conștiința este manifestarea centrilor superiori în mine. Este legea și constrânge ființa umană să acționeze conform legii, din bunătatea fundamentală. Aceasta este natura sufletului și este dreptul nostru din naștere. Merităm să fim buni și să facem lucruri bune. Sufletul este o ființă angelică ce coboară din lumea angelică în instrumentul biologic uman pentru a dezvolta abilitatea de dragoste necondiționată. Pământul este școala, o grădiniță pentru suflete, unde suflete nedezvoltate sunt trimise să învețe. Planul de învățământ este simplu dar nu este ușor. Suntem aici să învățăm cum să iubim, fără limitări, așteptări sau condiționări. Mijloacele pentru învățarea sunt prezente în fiecare om: observarea de sine, un singur instrument pentru a învăța. Este singurul lucru de care este nevoie.

Pentru a face asta, trebuie să colectez și să înmagazinez energia vibratoare a impresiilor primite, mai degrabă decât să permit complexului intelectual-emoțional să o fure și să o folosească într-o expunere fără sens a unor

nesfârșite și repetitive psihodrame și reacții mecanice. Trebuie să încep să „mănânc” energia vibratoare a impresiilor primite. „Câteodată eu mănânc ursul câteodată ursul mă mănâncă pe mine” este modul în care tradițiile șamanice afirmă această practică. În mijlocul secolului XX, în New York, era un om interesant ce avea un magazin de antichități. El a devenit un fel de legendă în cercurile spirituale. Era numit Rudi sau Swami Rudrananda. Rudi era un consumator obiectiv al energiilor impresii vibratoare și i-a învățat și pe alții să facă asta. El lucra cu centrii superiori. El stătea ore întregi într-o cameră cu studenții lui și pur și simplu absorbea energia vibratoare a impresiilor primite, fără a interveni și fără a se identifica. Era un mâncător obiectiv de impresii. Asta îi premie corpului să activeze funcțiile sale înalte, ca un „instrument care transformă energia”. Sarcina mea este ca în mod conștient să nu intervin în energia primită, permițând corpului să-și efectueze funcțiile înalte. Dacă eu în mod constant fur această energie, corpul rămâne la nivelul de mamifer, doar o mașinărie.

Un consumator obiectiv al impresiilor energetice vibratoare este Munca pe care oamenii au fost creați să o facă: să ajute Creatorul să-și susțină creația și să furnizeze substanțe fine sau hrană, ambele pentru crearea unui corp mai înalt înăuntru meu și să hrănească ființe înalte precum Pământul, o ființă angelică. Privește asta dintr-un alt unghi, o simplă analogie, la o scară mai mică. Un morcov intră în corp sub formă de energie brută, pe care corpul nu o poate folosi. Trebuie transformat în energie mai fină, mai subtilă, pentru a fi de folos. Îl mestec, îl rup, îl amestec cu salivă, apoi cu sucuri gastrice, unde este făcut din ce în ce mai fin pentru a putea trece din stomac și intestine în sânge. Vibrațiile energetice ale impresiilor primite sunt brute, în timp ce Creatorul există în formă de energie foarte fină, spune-i dragoste, de exemplu, sau gândire obiectivă, sau prana. Dacă nu intervin în această energie, dacă nu o fur pentru psihodrame sau fantasme egoiste, emoții negative și imaginație, atunci corpul este capabil

să-și asume funcția înaltă, obiectivă de instrument transformațional, să hrănească Creatorul sau centrii superiori. Totul în Univers trebuie să mănânce, asta e legea obiectivă. Creatorul nu este scutit de asta.

Această cale cere curaj. Curajul nu vine ieftin. Curajul nu este pentru eroi, eroii nu au nevoie de el; curajul este pentru lași ca mine. Vine din a vedea oroarea dinăuntru atât de clar încât orice arată mai bine decât asta. Apoi am curaj să intru în necunoscut, pentru că cunoscutul este de neacceptat, chiar de nesuportat. Dar necunoscutul în acest caz devine mai puțin misterios cu noi descoperiri în știința neuronală. Johan Lehrer scrie despre câteva dintre aceste descoperiri în articolul său din *New Yorker* „Vânătoarea Evrika”. Lehrer citează cercetări făcute pe lobul prefrontal al neocortexului, despre care spune, Cortexul prefrontal (partea de „deasupra” a creierului) coordonează în mod direct activitatea celorlalte zone (28 Iulie 2008.45). Multe din aceste studii sunt axate nu doar pe partea superioară a creierului, ci și pe emisfera dreaptă. Această emisferă este poarta spre necunoscut, partea din creier legată de centrii superiori. Aceste studii arată că măsurătorile făcute de EEG înregistrează informații foarte precise atunci când apare ceea ce ei numesc „insight” și eu numesc inspirație... EEG-ul înregistrează un vârf al ritmului gama, care este cea mai înaltă frecvență electrică generată de creier. Ritmul gama se crede că vine din „legături” create între neuroni, pe măsură ce celule distribuite de-a lungul cortexului se atrag într-o nouă rețea, ce este apoi capabilă să intre în conștiință” (43). Cu alte cuvinte, creierul se rearanjează și se transformă în prezența „insight-ului” în configurații complet noi și necunoscute. Asta face meditația și Observarea de Sine. Lehrer spune „Un insight este o fulgerare fugară a imensului depozit de înțelepciune necunoscută. Cortexul își împărtășește unul dintre secrete” (45).

În tradițiile spirituale antice astea nu sunt noutăți. Când Lord Sri Krishna îl instruiește pe Arjuna să își

plaseze atenția „... între sprâncene” face asta pentru că știe că această plasare conștientă și susținută a atenției declanșează curgerea ritmurilor gama în cortex, aceste ritmuri venind din centrii superiori și îl deschide către acești centrii superiori, care sunt complet operaționali, doar că noi nu suntem conectați la ei. Rezultatul este ceea ce ei au numit „iluminare”. Iată cum funcționează. Când eu în mod conștient focusez activitatea emisferei stângi în găsirea și simțirea corpului, plasând atenția în partea superioară a cortexului prefrontal, asta ține ocupată emisfera stângă a creierului astfel încât ea nu poate continua căutarea și sortarea conținutului său în mod aleatoriu și compulsiv. Acum și-a găsit locul în instrument și încet, încet va începe să-și înțeleagă locul de drept. Va înțelege ce poate face util și eficient în operarea instrumentului. În câteva tradiții șamanice, asta este cunoscut ca „curățarea insulei”. Într-o parte a insulei (creierul), există toate „eu-urile” diferite, cu multitudinea lor de agende, azilul, încercând să prindă atenția. De cealaltă parte, emisfera dreaptă este un martor tăcut, observând fără interferențe. Pe măsură ce mulțimea din stânga nu mai este hrănită în mod regulat, tace și ea. Acum emisfera stângă poate să-și asume funcțiile superioare, ca un servitor pasiv al emisferei drepte, care devine mai activă în mod conștient și ale cărei funcții sunt să primească semnale de intrare de la centrii superiori. Emisfera dreaptă, odată activată în mod conștient, este acum un instrument pentru necunoscut, pentru „insight” și pentru curgerea înțelepciunii. Aceasta este o altă formă a meditației, meditație în acțiune. Sufletul, în mod activ și obiectiv meditează asupra corpului și a funcțiilor acestuia, fără dorință și fără a interveni, iar corpul primește în mod pasiv emanațiile lui. Rezultatul acestei meditații obiective este absența tensiunii în instrumentul biologic uman, diminuarea gândirii care nu e necesară și încetarea în mod gradual a emoțiilor care nu sunt potrivite. Asta este ceea ce tradițiile spirituale antice au numit „condiția de iluminare”. Acum sunt un instrument sau un „bambus gol”

cum este numit în Zen. Sunt un receptor obiectiv al emanațiilor superioare și un consumator obiectiv a impresiilor energetice vibratoare. Sunt o unitate a Muncii eficiente, în Creație, îmi asum locul de drept în mod matur și responsabil, în armonie și aliniat cu Creatorul. Acestea este cel mai înalt nivel al reamintirii de sine.

Centrii superiori sunt mereu la muncă în corp, dar influența lor este înecată de zgomotul din mintea care pălăvrăgește întruna. Trebuie să cresc, „să opresc lumea” pentru a primi influența lor. Conform legii, eu trebuie să inițiez invitația. Identificarea le maschează influența în mine. Când sunt prezent la prezența din mine (un alt nivel al reamintirii de sine), sosesc ajutoare. Rezultatul este transformarea. Creierul este reordonat și ființa este transformată.

Chemând Spiritul Ploii

Fiica mea și cu mine am trecut odată pe lângă un loc unde copacii și iarba erau în flăcări.

Ne-am oprit: 100 de grade, nu erau nori, nimic cu care ne-am fi putut lupta cu focul.

Picătura de Ploaie avea 5 ani atunci. A spus că va chema Spiritul Ploii și asta a făcut.

Stătea acolo cu ochii închiși pe scaunul din spate, cu picioarele încrucișate, și apoi s-a lăsat pe spate.

Stătea complet nemișcată.

Micul Vânt și eu priveam, neștiind ce să facem.

Câteva minute și apoi s-a ridicat.

Alte câteva minute și ploaia a venit în rafale atât de grele încât mașinile au oprit.

Focul a fost stins imediat.

Am văzut asta întâmplându-se. A fost o joacă de copil. Nu mă aștept să crezi;

Îți spun asta dor pentru că am văzut prețul pe care l-am plătit când am schimbat încrederea cu logica.

Picătura de Ploaie știa exact ce să facă și a făcut. Am văzut asta.

Nu mă aștept să crezi.

(Red Hawk. *Sioux Dog Dance*, 25)

Epilog

În călătoria Războinicului... în loc să transcendem suferința tuturor creaturilor, noi ne îndreptăm înspre turbulență și îndoială, așa cum putem. Explorăm realitatea și impredictibilitatea insecurității și a durerii, încercăm să n-o îndepărtăm. Dacă durează ani de zile dacă durează viețio lăsăm să fie așa cum e. În propriul nostru ritm, fără viteză sau agresivitate. Ne mișcăm din ce în ce mai adânc. Cu noi se mișcă milioane de alții, companionii noștri, în trezirea din frică (Perna Chodron).

Pentru a vedea clar, cu sensibilitate și obiectivitate reală, este imperativ să găsești o modalitate prin care să nu iei absolut nicio poziție în raport cu gândurile, sentimentele și experiența ta. Este un lucru foarte dificil de făcut. În ciuda acestui lucru, trebuie făcut; și într-adevăr, descoperirea abilității de a nu lua nicio poziție în relație cu gândurile, sentimentele și experiența este chiar temelia perspectivei Iluminate. Trebuie să găsești o modalitate, prin contemplație și meditație să nu iei nicio poziție, pentru a fi capabil să percepi Realul... În cele din urmă, trebuie să te întrebi: Ce poziție iau și în ce măsură sunt chiar capabil să nu iau nicio poziție în relație cu ceea ce percep? Acest tip de meditație trebuie să fie susținut. Nu este ceva care poate fi făcut doar o dată și apoi lăsat. (Andrew Cohen. „The Paradox of the Fully Awakened Condition”. What Is Enlightenment? 2: 1)

Nu ai obosit cu adevărat să-ți fie frică, pentru că altfel ai fi renunțat la asta. Cumva, nu vrei să renunți la asta, te agăți de ea. Nu te poți schimba pe tine, nimic nu te poate schimba: nici Terapie Primară, sau Grupuri de întâlnire-nimic. Tot ce se poate întâmpla, este ca tu să ajungi să te accepți. Nici măcar Dumnezeu nu te poate schimba. Altfel de ce te-ar fi făcut așa și de ce nu te-ar putea schimba dacă nu ești în regulă? Și dacă te-ar schimba, atunci nu ai mai fi cine ești. El te-a făcut în singurul mod în care putea să te facă. Dacă crezi că ești urât, fii urât. Nu-ți place corpul tău, nu-ți place mintea taele sunt tu, acceptă-le...

Și ego-ul este cel care vrea să se schimbe, să devină radiant, iluminat, unic. Nimeni nu se iubește pe el. Și aceasta este întreaga atitudine frumoasă a omului religioscă nimic nu poate fi schimbat, așadar, mănâncă bine, trăiește, bucură-te. El nu irosește energie luptându-se cu el. Nimic nu este greșit, cu excepția unei atitudini greșite. Vrei să transformi un cerc în pătratnu poate fi făcut; dacă s-ar fi putut, nu ar mai fi un cerc. (Osho Rajneesh. PreDarshan Notes. Poona, India: 26 Iunie, 1975).